
تصنّع إلى
أن تصنع
م. رانيا اسلام الحرايزة
١٥ نوفمبر ٢٠٢٤
جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society



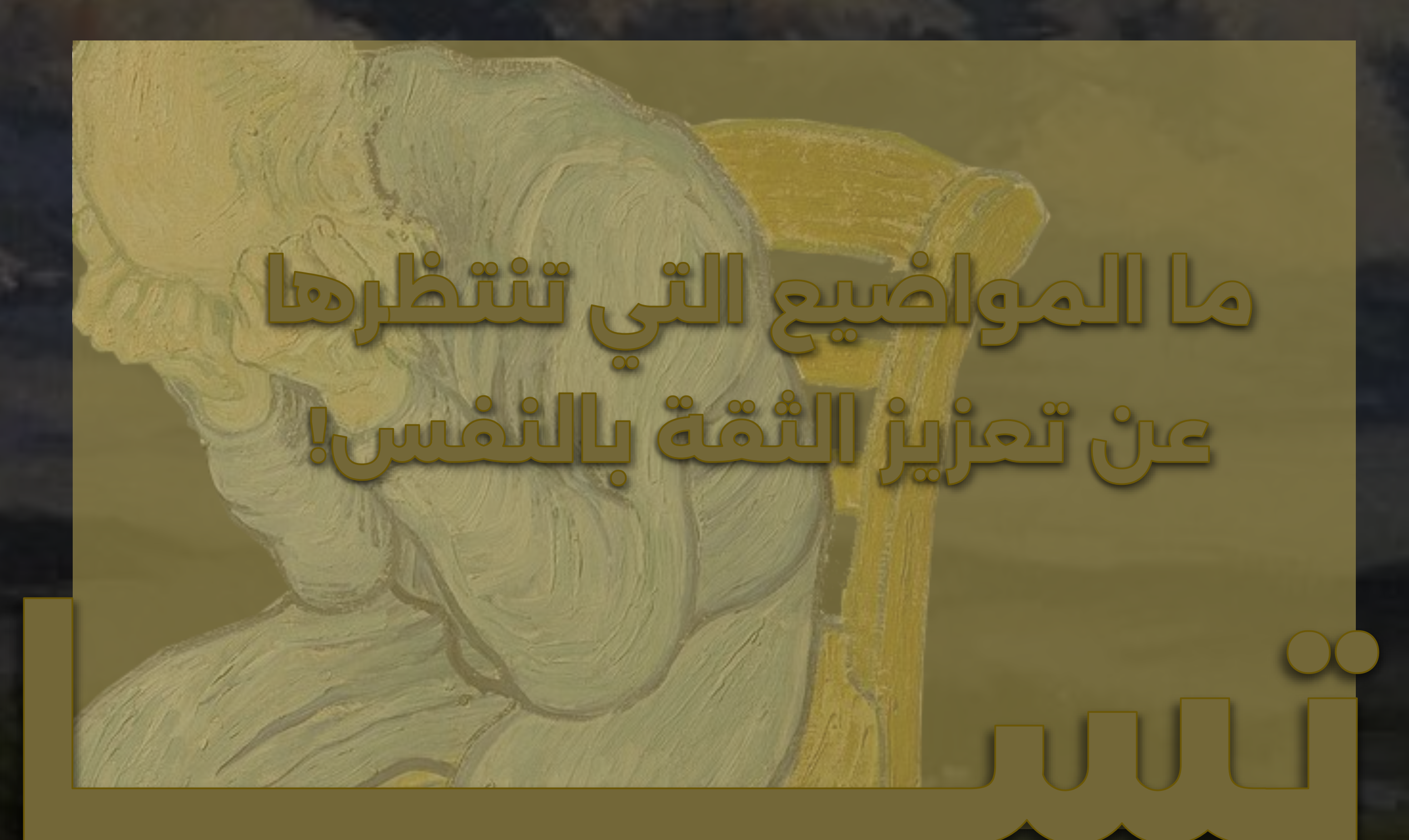
عن ماذا نتحدث

نتحدث عن تعزيز الثقة بالنفس، فهي تعد:

- أساس لبناء صحيّ، وسوي لكل المفاهيم التي تخص الصحة النفسية.
- الثبات على المبادئ، والقيم التي يحتاجها الإنسان في حياته للظهور بشخصيته الحقيقة
- مصدر الدافع الذي يحرك الانسان للنهوض بحياته.
- سبب في تحسين جود حياة الانسان







ما المواضيع التي تنتظرها
عن تعزيز الثقة بالنفس!



تساؤل





جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
مثال
التلفاز
ورغم أن هذا المثال بسيط، ولا يشمل كل مقتضيات المقارنة، إلا أنه
يوضح لنا انعكاس المشكلة التي نحاول تحديدها داخل الشخص.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
التلفاز هو جهاز يستخدم للمشاهدة، وأنت لديك صورة واضحة عنه لأنك قمت بتجربته، وتدرك متى تحتاجه.
ولنفترض إن شاشته قد كُسرت، وصارت الرؤية غير واضحة، إن هذا العطل الذي حصل لن يغير فكرتك عن أنه جهاز تلفاز يحتاج للإصلاح أو التجديد


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
ولو تم تغييره بتلفاز آخر مهما كان نوعه، وجودته، والشركة المُصّنعة له، سيبقى بنفس المفهوم، والغرض الذي تريده منه، حتى لو تعرض للكسر أيضًا.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
ولدينا مفهومين دقيقين في الثقة بالنفس:
١. قلة الثقة بالنفس
٢. غياب الثقة بالنفس


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
في حالة غياب الثقة بالنفس فإنه ومع صلاح الفرد سيتلاشى
مفهومه عن نفسه ويفقد قيمته الذاتية، وان كان تلفازا مثلا
سيظن انه لم يعد تلفازًا من الأساس فهو لا يقدّر نفسه فيشعر
بالضآلة والانحسار بسبب أو بدون سبب.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
في حالة قلة الثقة بالنفس: تتملكه مشاعر سلبية لو تعرض لنقد او تنمر او موقف بسيط، وسيشعر بأنه تلفاز معطل بالإضافة بأنه لا قيمة له، فهو يركز على أنه موجود لكن مع غياب صفة الفائدة، ، بل ويقوم بتعميمها على وجوده كله وسيصف نفسه سلبًا، ولا معنى لوجوده.



جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
اذن ما هي المشكلة!



المشكلة

تشكلت المشكلة بسبب هذه العقلية الخاطئة عن الذات، فيحدث الآتي:

- نضوب شجاعته، وجرأته تجاه إطلاق شخصيته الحقيقية المتميزة
- تسبب للشخص أذى من نفسه على نفسه؛ لأنها تحصره داخل دائرة استسلام مفرغة
- لا يوجد ادراك بأن هناك مشكلة
- لا يتقبل التغيير ويظنه اما استبدال او استغناء

وتتشكل هذه العقلية بسبب أن الذات لا تعرف نفسها





جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
لذلك فإن التفكير السوي في حالة التلفاز هي إما إصلاحه أو تطويره
تلفاز بشاشة مكسورة
التفكير السوي: اصلاح الشاشة
التفكير الإبداعي: تطوير التلفاز لنسخة جديدة ومتطورة


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
التلفاز
يعني:
إما أن تتطور الذات، وتصلح ما لمّ بها من أذى، وتتعلم الدرس؛ لتمضي قُدمًا بالحياة، وإما تخسر متعة التحدي، وتغرق في مستنقع الإحباط.



فائدة حل المشكلة

عند إعطاء الموضوع البعد المناسب لتحليل والتفسير، فإنه :

- تُفتح للفرد آفاق جديدة ومختلفة
- وتعطيه فرصة ليرى النور بداخله ويشاهد ما فاته عن ذاته
- تحقيق أهمية تعزيز الثقة بالنفس
- الوصول للتوازن النفسي والتقدير الجيد للذات





النفس والذات

قبل الحديث عن الثقة بالنفس لا بد أن نتعرف على النفس أولًا ونفهم علاقتها بالذات







النفس والذات

- النفس هي أمر أعم، وأشمل من الذات، فعندما نقول نفس نقصد بها
- نفس الانسان بشكل عام
- لا نقصد بها شخص معين
- الذات يُقصد بها فرد ما
- بما يحتويه من خصائص، وقدرات إضافة للصورة الذهنية التي يشكلها عن نفسه.





النفس والذات

- الثقة بالنفس نعني بها، صفة ما نحتاج أن نمتلكها نحن كذات؛ ليشتد بها إزرنا
- فهي شيء عام، وتصبح خاص عندما نتحدث عن ثقتنا بأنفسنا
- فالنفس أيضًا تأتي بمعنى الذات
- وهذا أمر بديهي كونها أشمل من الذات نفسها.



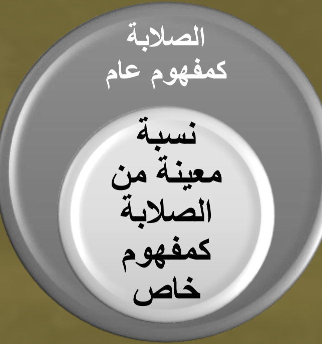


النفس والذات

- فالفائدة من معرفة النفس
- هي وجود مجموعة من الخصائص التي تتواجد بكل فرد
- مثل الصلابة، أو مهارات معينة مثل التخطيط، فمثلًا توجد الصلابة بذات ما، بنسبة تختلف عن الأخرى
- فنقول: هذا الفرد صُلب، وقوي، أما ذلك الفرد فهو أقل صلابة أو هش.
- والهش ليس لأنه لا يملك صفة الصلابة، بل يملكها كنفس لكن لم يعمل على تعزيزها كذات

النفس
الذات









النفس والذات

كيف نستغل هذه المعلومة؟

- نحن كنفس لدينا مجموعة من الخصائص التي نتملكها كإنسان بشكل عام، وتتمتع أنت بصلاحية تطويرها، وتحسينها كذات كيفما شئت.
- فالنفس البشرية تمتلك الثقة بالنفس فبديهيا أنت كذات تستطيع امتلاكها!





النفس والذات

وفي حصولنا على الثقة بالنفس:

- نحتاج لمعرفة الذات.
- والذات هي شيء خاص لكل واحد مننا، ولا يمكن أن يتشابه بمطلقه.
- ولذلك فالمشاكل التي تعاني منها الذات كمشكلة قلة أو غياب الثقة بالنفس، لا يمكن أن تكون بنفس الطريقة، والهيئة لكل فرد.
- وبالتالي تختلف حلولها، وطرق علاجها
- وعليه يكون جزء رئيسي من الحل، أن يتعرف كل شخص على ذاته، ونفسه البشرية.





النفس والذات

- وكل ذات هي انسان ما
- وكل نفس هي مفهوم عام يحمل مفهوم ذات واحدة أو أكثر، حسب السياق التي تذكر فيه



النفس هي ذات واحدة أو أكثر.

فالذات فيها كل من الفردانية، والخصوصية، واللتان تحويان قدر مُشبع من الحرية، وتربة خصبة للإبداع، يقوي إيجابية الشخص عن نفسه بأنه قادر على كسر المستحيل الذي كوّن حدوده بسبب أفكار خاطئة.





النفس والذات

خلاصة العلاقة بين الذات والنفس:

- فالنفس تملك كل الخصائص، والذات تمتلك كل هذه الخصائص بنسب متفاوتة، ما يجعل الفرد لديه الفرصة للإنتاج، والابداع دون النظر إلى المقارنات التي لا تغني، ولا تسمن.

- ففي حال قارنت نفسك بفلان ما
- تذكر أنك كنفس لديك كل هذه الخصائص، وأنك كذات يجب أن تتحمل المسؤولية لإبراز الخاصية التي تهتم بها بذات ذلك الفلان، وترغب بأن تكون جزء من شخصيتك، والمسؤولية طبعًا هي جهد مستمر.

- بشرط أن يكون فلان قدوة لك!




جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society

النفس





النفس

فالنفس: هي التقاء الروح بالجسد، فنتج عن هذا الاتقاء النفس، وعناصرها التي تتمثل بمفهوم كل من الانسان، والعقل، وما تملكه الذات من خير، وشر فضلًا عن إنها تعبر عن وجدانه، واحاسيسه، ومدركاته

فهي بمفهومها في الإسلام تنطوي تحت مراتب هي كالاتي:

- النفس اللّوامة: هي الضمير الحي، والميل نحو الخير.
- لنفس الأمّارة بالسوء: الميل نحو الشر.
- النفس المطمئنة: التوكل على الله







النفس

- لذلك أنت كذات تمتلك القوة؛ لمقاومة الأفكار السلبية، والتي يكون منها تحقير الذات من خلال النفس اللّوامة.
- وتتوكل على الله من خلال النفس المطمئنة، فأنت تبذل جهدك بالمقاومة، وتأخذ بالأسباب ثم تطمئن.





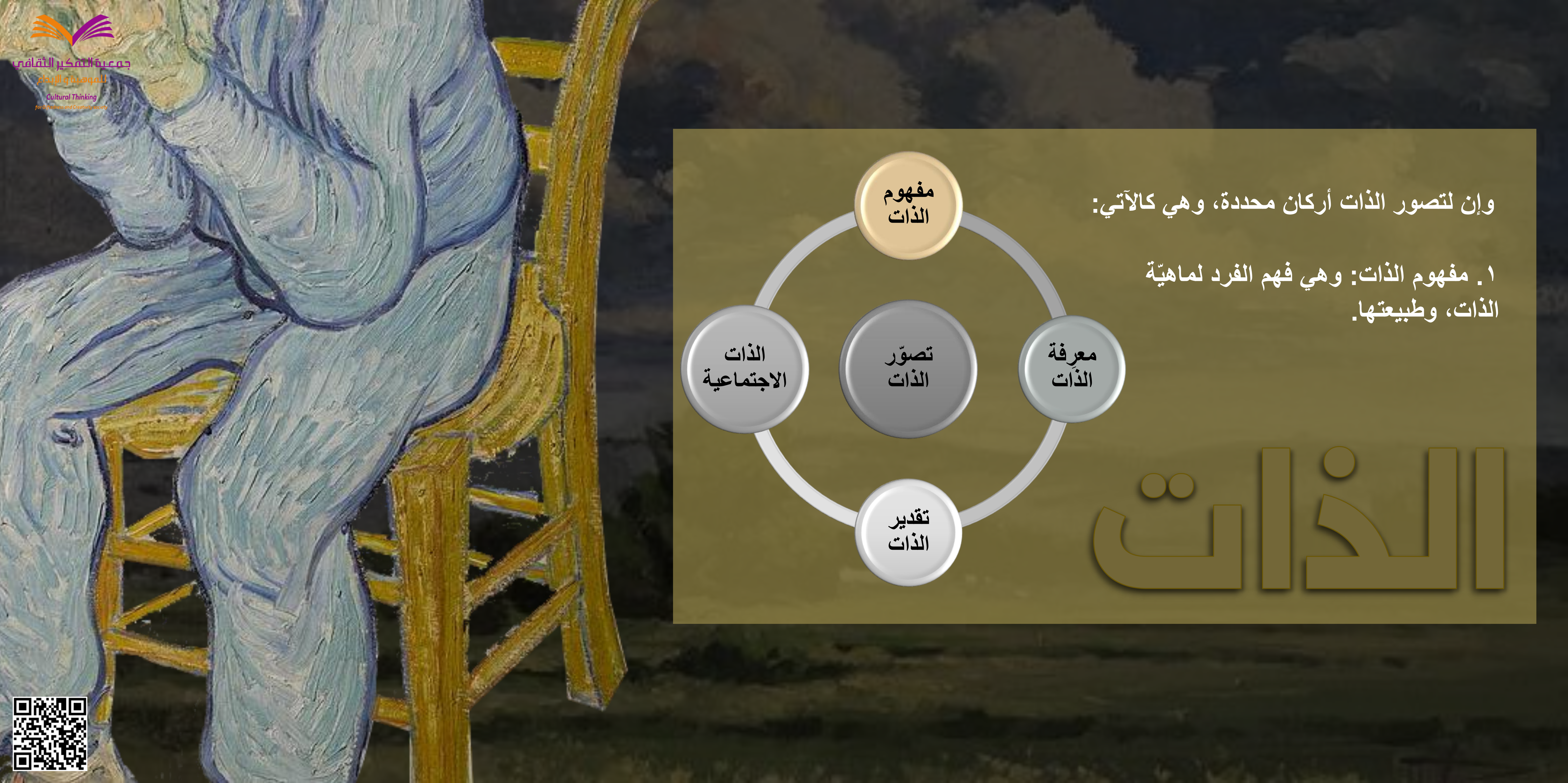
النفس

- في حين أن النفس الأمّارة بالسوء تذكرك أنك بشر، وترتكب الأخطاء، وعليك تقبل وقوعك بها، وتكون لطيفًا على ذاتك.
- واللطف الذي تقدمه لنفسك هو أن تتخذ زمام المسؤولية في تحملها، والاعتراف بها، والابتعاد عن تكرارها قدر الإمكان.
- ويسمى هنا لطف لأنك تقلل من شقائك.

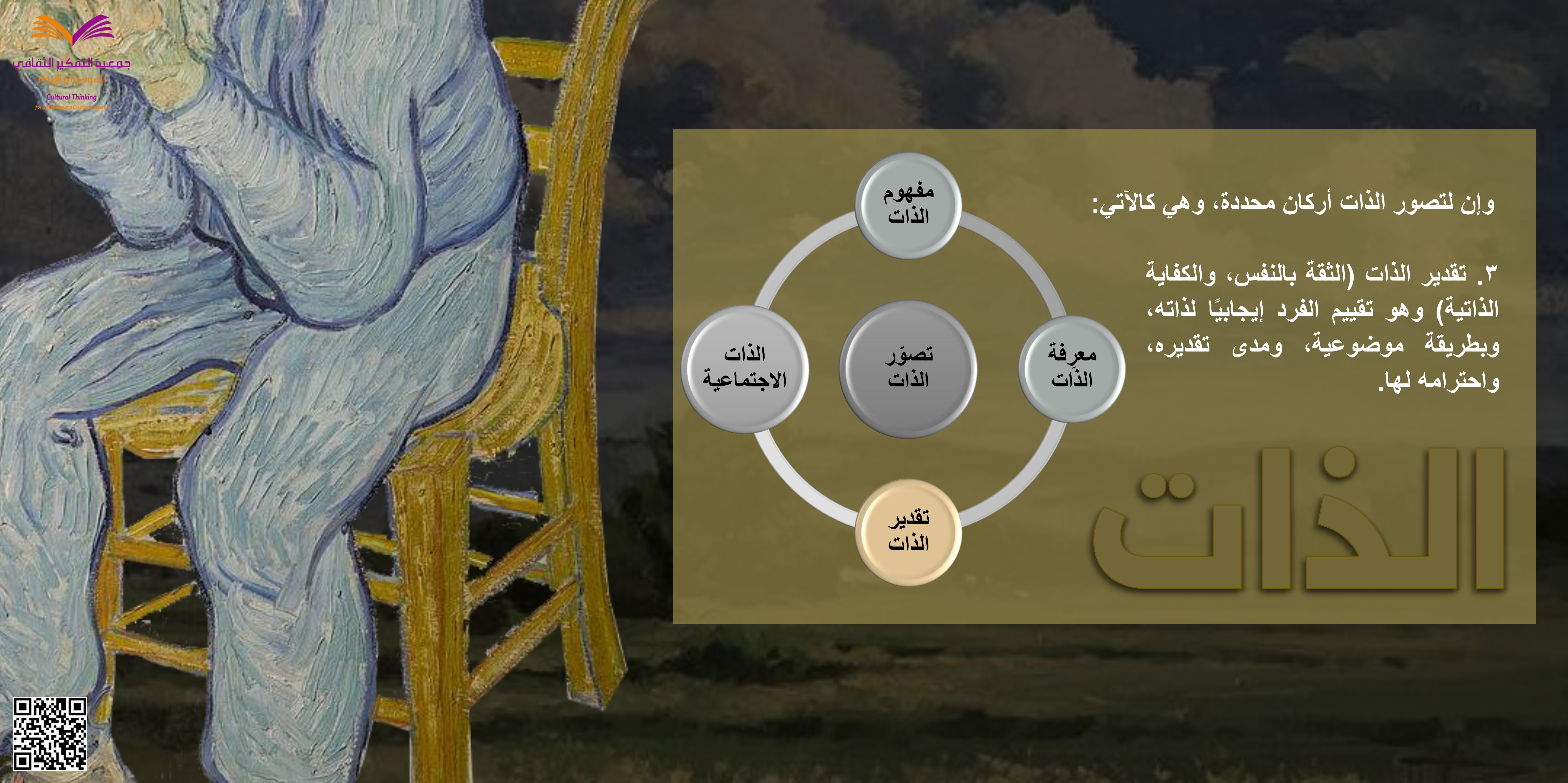


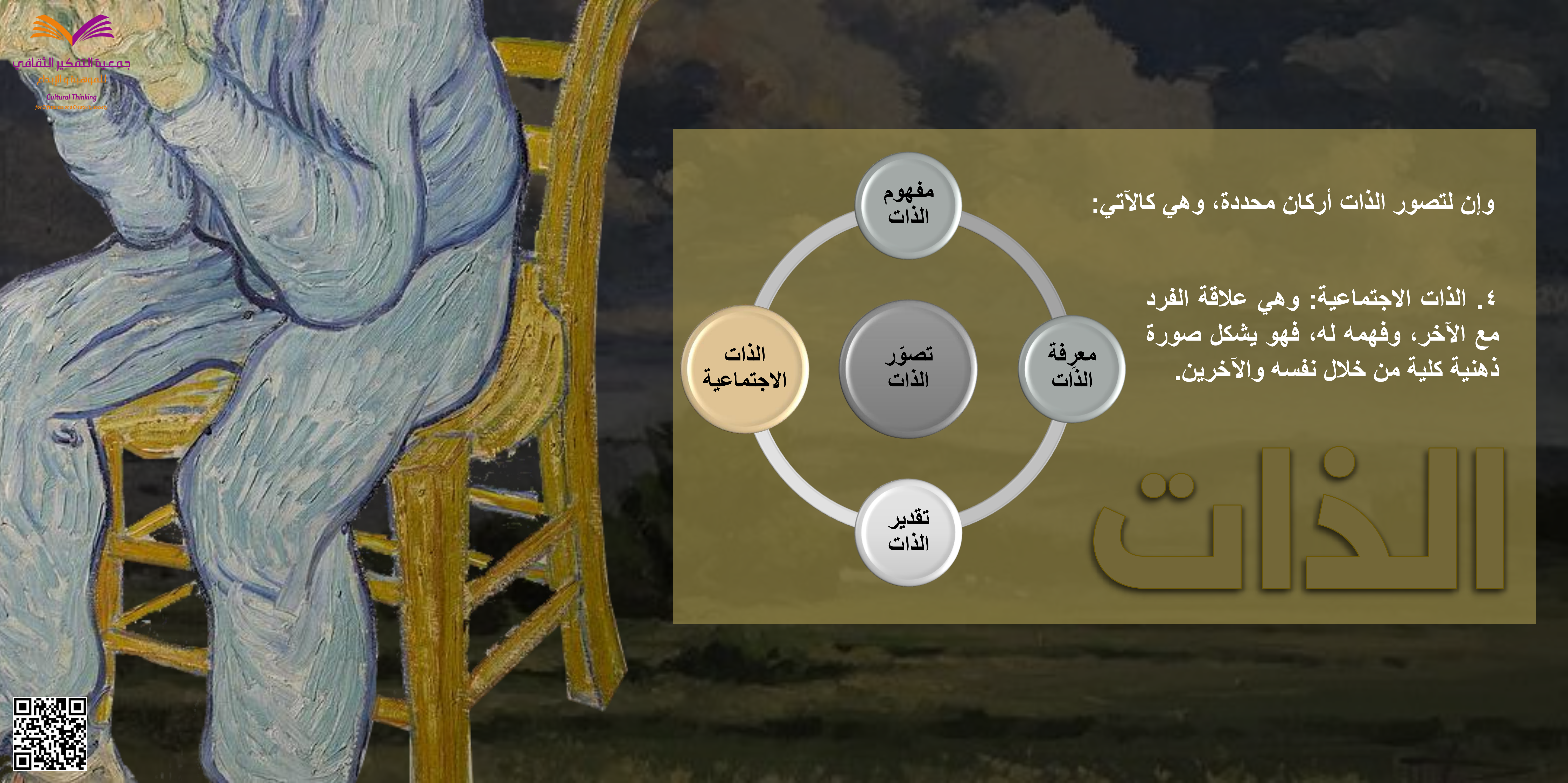

جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
والذات: هي مجموعة من الصفات، والخصائص الشخصية التي تتشكل من خلال مراحل نمّو، ونضج الفرد من خلال تعرضه للخبرات، والمواقف فضلًا عن محاولاته في حل المشكلات، وهي الاعتقاد، والصورة الذهنية التي يشكلها عن نفسه، وهي تعريف للانا.
الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة والإبداع
Cultural Thinking
وإن لتصور الذات أركان محددة، وهي كالآتي:
١. مفهوم الذات: وهي فهم الفرد لماهيّة الذات، وطبيعتها.
مفهوم الذات
معرفة الذات
تقدير الذات
الذات الاجتماعية
تصوّر الذات
الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة والإبداع
Cultural Thinking
وإن لتصور الذات أركان محددة، وهي كالآتي:
٢.معرفة الذات: هي قدرة الفرد على فهم سلوكاته، وتصرفاته، واتجاهاته، ومشاعره، وهي إدراك الذات (اكتشاف الذات)، والوعي بها (تقييم الذات).
مفهوم الذات
معرفة الذات
تقدير الذات
الذات الاجتماعية
تصوّر الذات
الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة والإبداع
Cultural Thinking
وإن لتصور الذات أركان محددة، وهي كالآتي:
٣. تقدير الذات (الثقة بالنفس، والكفاية الذاتية) وهو تقييم الفرد إيجابيًا لذاته، وبطريقة موضوعية، ومدى تقديره، واحترامه لها.
مفهوم الذات
معرفة الذات
تقدير الذات
الذات الاجتماعية
تصوّر الذات
الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة والإبداع
Cultural Thinking
وإن لتصور الذات أركان محددة، وهي كالآتي:
٤. الذات الاجتماعية: وهي علاقة الفرد مع الآخر، وفهمه له، فهو يشكل صورة ذهنية كلية من خلال نفسه والآخرين.
مفهوم الذات
معرفة الذات
تقدير الذات
الذات الاجتماعية
تصوّر الذات
الذات



متى الذات تصبح نفسا؟

تحدثنا كيف للنفس البشرية أن تكون ذاتا من خلال مقارنتها بالنفس البشرية بشكل عام والعمل على تعزيز الخصائص التي نريدها كذات ولكن كيف يمكن أن يحدث العكس! أي كيف تصبح مهارة من منطقة الخاص(الذات) إلى العام(النفس)

الذات ← متى تصبح الذات نفسا؟ ← النفس

تساؤل





متى الذات تصبح نفسا؟

الذات
متى تصبح الذات نفسا؟
النفس

- الذات عندما تكتسب خاصيّة أو صفة أو مهارة ما في ظروف جديدة على النفس البشرية القديمة، تجعل الذات تؤثر بالنفس وتعطيها خصائص، وصفات جديدة.
- وإن قدرة الاكتساب هذه موجودة في كل ذات.

تساؤل





متى الذات تصبح نفسا؟

الذات ← متى تصبح الذات نفسا؟ ← النفس

- وأنك قد تجتهد بالقدر الكافي؛ لتجعل أحد مهاراتك الفريدة، والمتميزة بك وحدك، صفة يكتسبها الآخرين منك، وتغير من النفس البشرية، وتضيف لها، وتطورها

تساؤل





متى الذات تصبح نفسا؟

الذات ← متى تصبح الذات نفسا؟ ← النفس

- فالمخترعين، والعلماء أضافوا بعلمهم مهارات، وأفكار، ومشاعر جديدة، تضاف للتجربة، والنفس البشرية ككل.

تساؤل




جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الإدراك الذاتي
مفهوم معرفة الذات(اكتشاف الذات)



الإدراك الذاتي

مفهوم معرفة الذات (اكتشاف الذات)

- تهدف معرفة الذات بشكل مباشر، وبصيغتها البسيطة؛ لجمع المعلومات المختلفة عن الذات من خلال مهارات التفكير الأساسية، والتي تتمثل بالملاحظة، والتحليل، والمقارنة، وغيرها
- للحصول على تفسير للأفكار التي تراود الفرد، والمشاعر التي يشعر بها فضلًا عن السلوك الذي اتخذه أخيرًا بناء عليهما





الإدراك الذاتي

مفهوم معرفة الذات (اكتشاف الذات)

- وإن كان الفرد مدركها، وعلى وعي بها، فهي مجمل المعلومات التي يعرفها عن نفسه بحيث يستطيع وصف، وتعريف شخصيته الحقيقية.

- الشخصية الحقيقية: والتي تتضمن المعتقدات، والمشاعر، والرغبات، والقيم الحقيقية بداخل الفرد دون أي خوف أو تردد أو تشويه، والحقيقة هي الفرد نفسه.





الإدراك الذاتي

مفهوم معرفة الذات
(اكتشاف الذات)

ويتم ذلك من خلال عنصرين مهمين هما:

- الادراك الذاتي: معرفة الذات واكتشافها
- الوعي الذاتي: تقييم الذات





الإدراك الذاتي

مفهوم معرفة الذات (اكتشاف الذات)

وينقسم ادراك الذات إلى:

- إدراك الذات الداخلي: هو معرفة الذات عاطفيًا، وعقليًا، وفهم، واستيعاب عناصرها، والذي يحتاج للذكاء العاطفي لضبطها، وتفسير مشاكلها، ومعالجتها.
- إدراك الذات الخارجي: هو معرفة الذات سلوكيًا، وتفسيره للمواقف المختلفة، وتحليلها، والذي يحتاج للذكاء السلوكي ليتم ضبطه، ومعالجته




جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
• إن لمعرفة الذات بعد إدراكها عنصر مهم ألا وهو الوعي بها، فالوعي الذاتي يُعنَى بمراقبة النفس، والانتباه لما تقوم به من أفكار، ومشاعر، وتصرفات؛ لتفسيرها، ومعرفتها أكثر فضلًا عن النفس اللوامة التي تقوّم سلوك الفرد.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
وتنقسم إلى قسمين باتجاهين:
• الأول: وعي ذاتي خاص: وهو فحص الذات، وما يلّم بها من مشاعر داخلية، ومراقبتها، وتقييم سلوكها.
• الثاني: وعي ذاتي عام: وهو الوعي بالذات كما يراها الاخرون، وآرائهم عنها، وردود أفعالهم لما تقدمه الذات، ما يُشكّل صورة ذهنية عن الذات من خلالهم.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
من خلال الوعي الذاتي العام نستطيع فهم بدء مشاكل متعلقة بالثقة بالنفس


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
إن الوعي الذاتي العام يؤدي:
• لظهور مقارنة الذات مع الآخر لأول مرة أثناء مرحلة الطفولة.
• فالطفل من السهل عليه بمهارته البسيطة أن يصل للوعي الذاتي العام.
• ولكن لا يستطيع أن يدرك ذاته فهو لا يمتلك سوى ملاحظة ردة فعل من حوله من أقوال وأفعال ومقارنتها.
• عدا عن أن ذاته لم تكتمل بعد؛ ليستطيع إدراكها أو الوعي الخاص بها فهو في طور النمو، وبناء الشخصية.



جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
وكذلك نحن البالغون نحتاج لنصف عمرنا على الأقل؛ لندرك ذاتنا ثم نقرر إصلاحها
أو تطويرها حسب رغباتنا، وأهدافنا، ودوافعنا

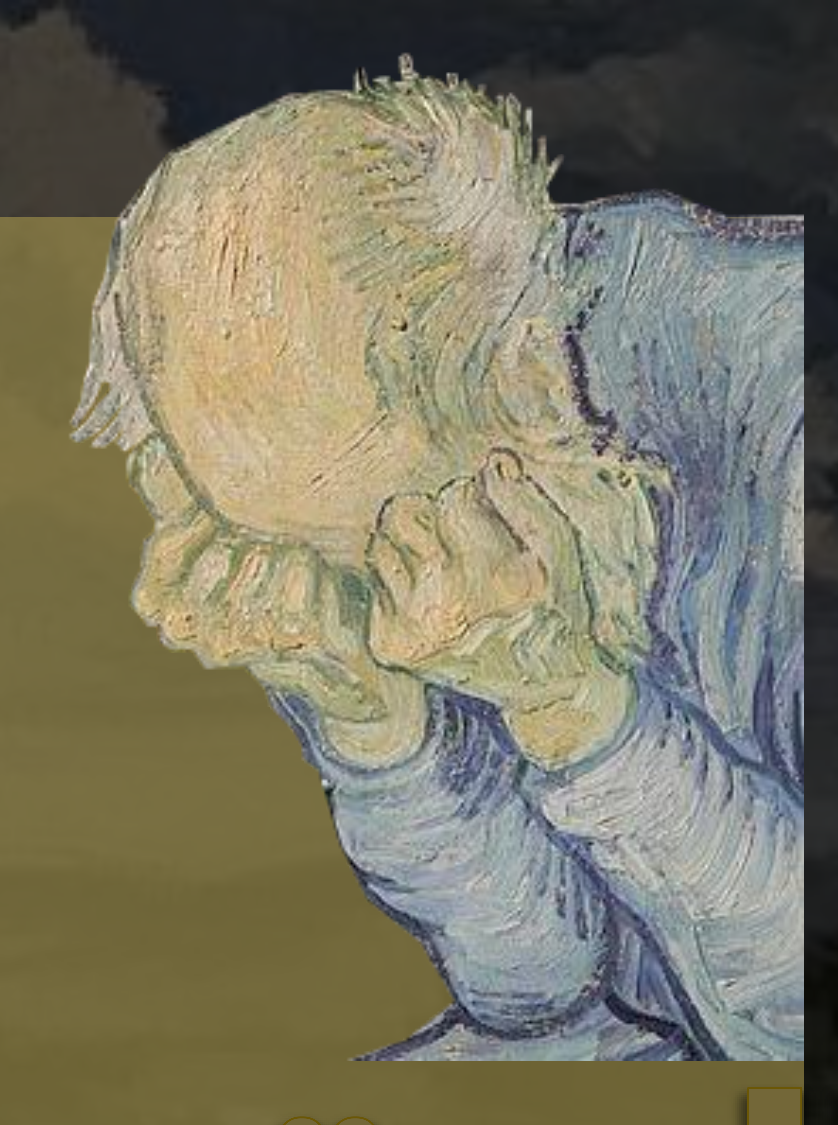

جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
الوعي الذاتي
مفهوم تقييم الذات
• في حين أن الوعي العام الحاد، قد يؤدي إلى احتقار الذات، والذي سببه المقارنات، والاهتمام بآراء الآخرين نحو الذات
• ومن لديه وعي ذاتي خاص حاد، يكون من النوع الخجول أو الانطوائي أو اللامبالي
لذلك وجب التوازن في كل من العام، والخاص حتى يصل الفرد لتقدير ذاته، ومراقبتها، وتقييمها من أجل تطويرها، وتحسين جودة مهاراتها، وأيضًا مراعاة الذات الأُخرى، والمجتمع.


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society


المقارنة







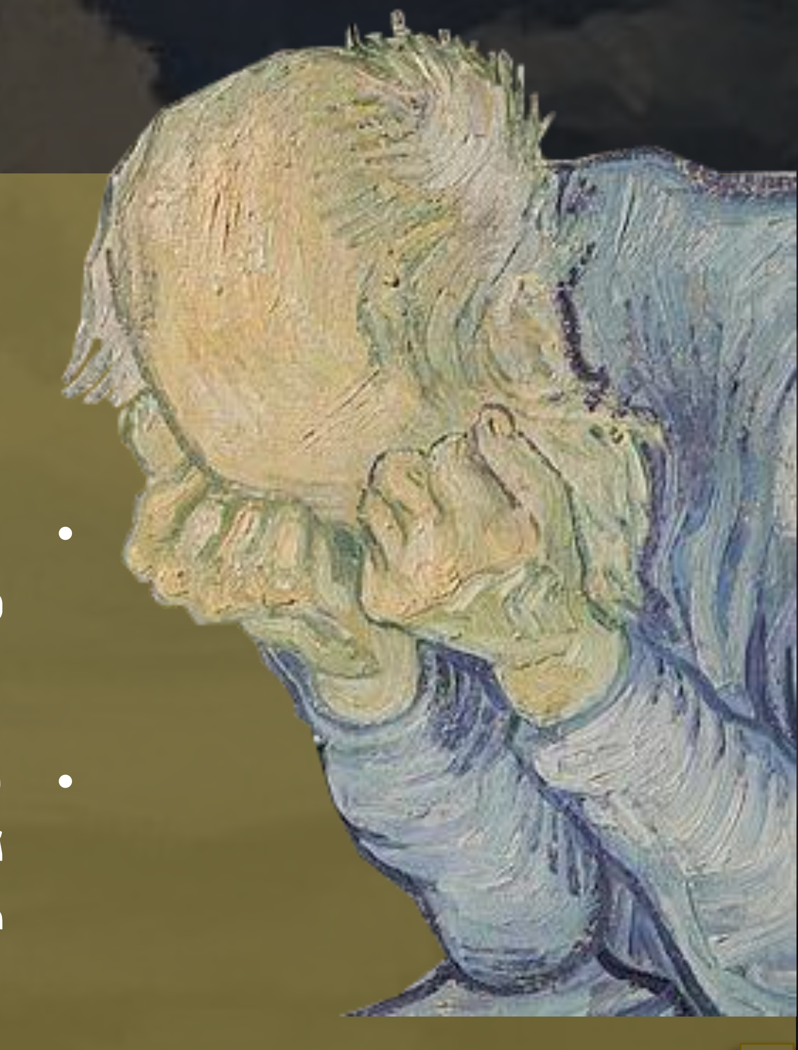
- إن وعي الذات العام الذي يحصل عليه الطفل يمتد إلى مثلًا مرحلة المراهقة، والتي تتداخل فيها هويته الشخصية مع الهوية الاجتماعية

المقارنة









- الهوية الشخصية: وهي ما تشكله الذات من تعريف لنفسها، وما يتضمنها من مبادئ، ومعتقدات، وأفكار تخصها.

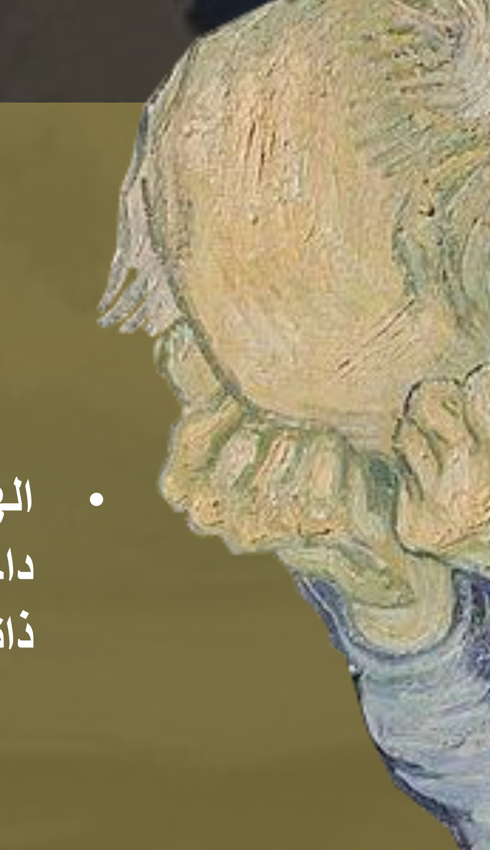
- التي تكون في مرحلة الطفولة أو المراهقة بوعي ذاتي عام، لكنها بالأصل تحوي كل من الادراك، والوعي الذاتيين بأنواعها، وبنسب متوازنة، في مرحلة عمرية متقدمة

المقارنة









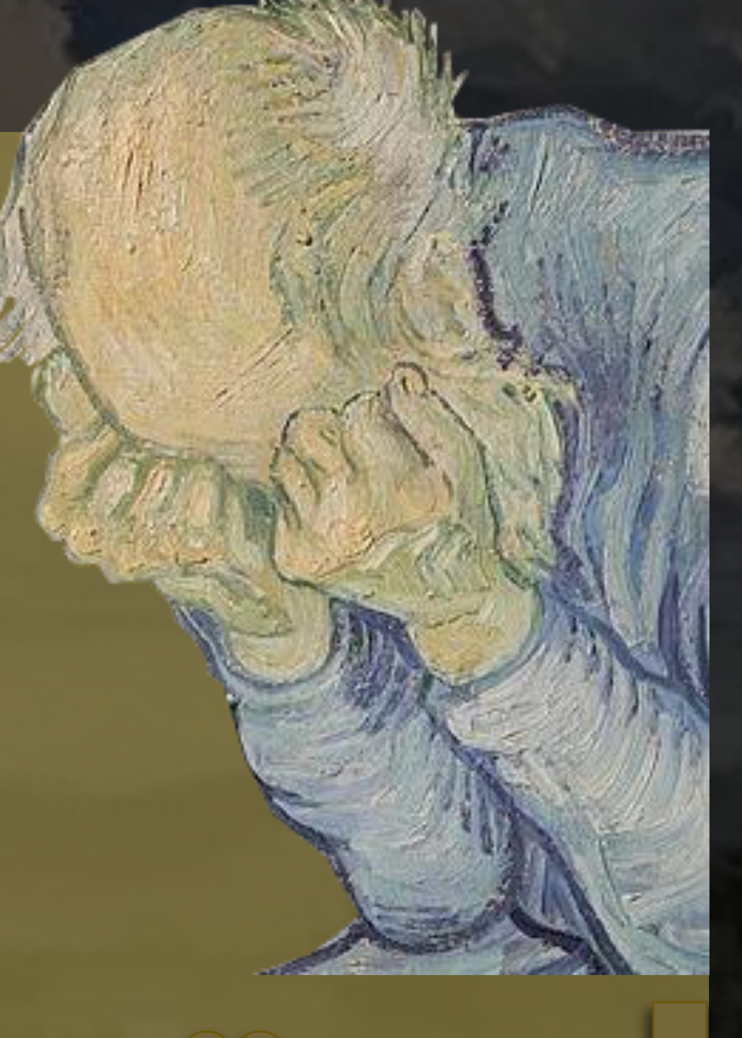
- الهوية الاجتماعية: وهي ما تشكله الذات من تعريف لنفسها داخل الجماعات المختلفة مثل: المجتمع، وفهمها له.(وعي ذاتي عام



المقارنة







فتداخل الشخصيتين حصل من مقارنة وهي مقارنة بديهية تحصل بسبب تطور المهارات اللازمة للوعي، والادراك.

- ولكن بما أنه يعي فقط منذ صغره بالوعي الذاتي العام، يكبر معه، ويزداد اتساعه عن الوعي الذاتي الخاص

- فتزداد رقعة المقارنة، والتي تكون فيها الذات تحترم الاخر أكثر من احترامها، وتقديرها لنفسها.

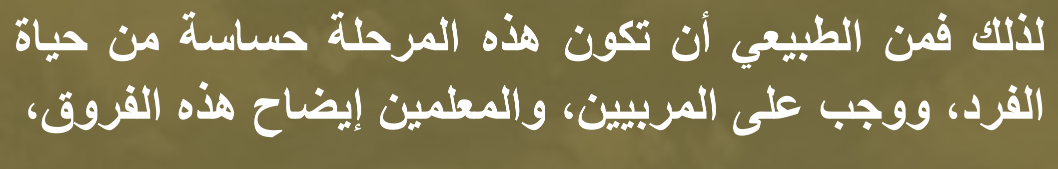



المقارنة









- لذلك فمن الطبيعي أن تكون هذه المرحلة حساسة من حياة الفرد، ووجب على المربيين، والمعلمين إيضاح هذه الفروق،
- وكيفية الموازنة بين الهوية الاجتماعية، والشخصية على الأقل
- والتأكيد على إعطاء الأولوية للهوية الشخصية عند الطفل بدلًا عن الاجتماعية؛ لتقل بذلك الصراعات الداخلية، والمقارنات السامة.

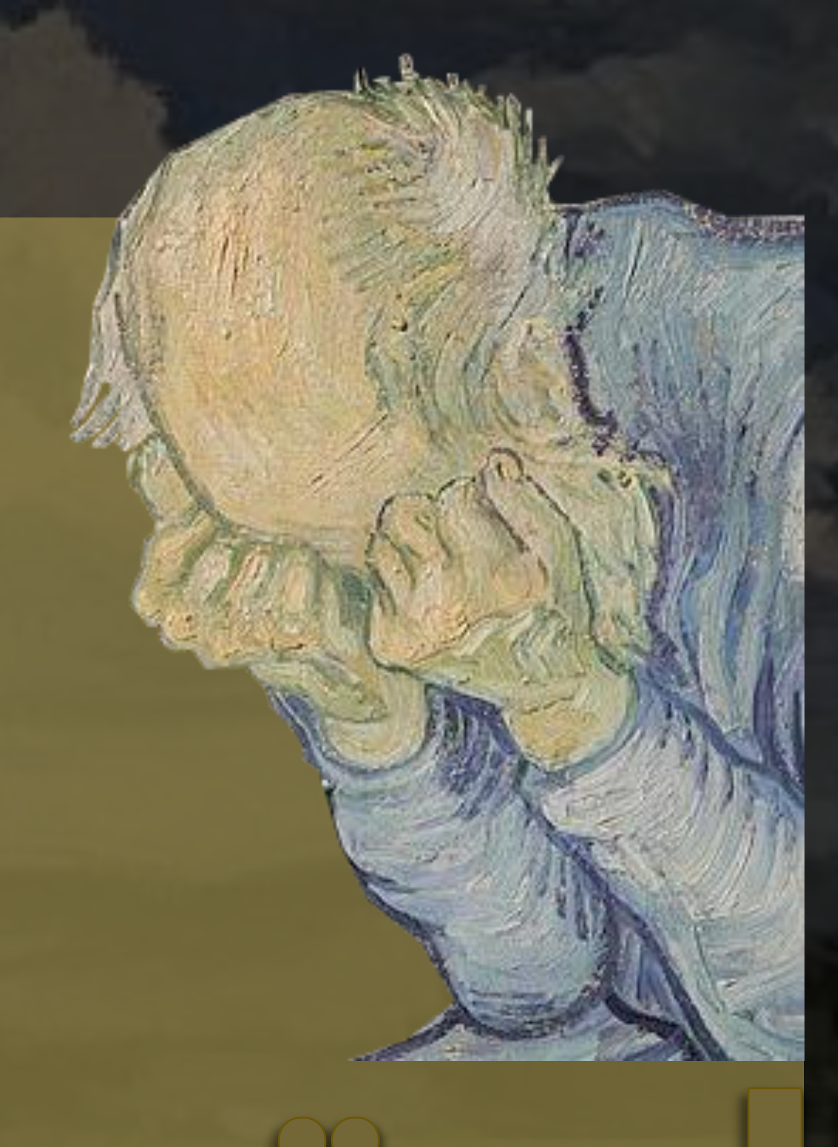
الهوية الاجتماعية | الهوية الشخصية ← الهوية الاجتماعية | الهوية الشخصية

المقارنة









فالمقارنات يفترض بها أن:

- تضيف للمرء.
- وتقوي من عزيمته.
- وتخلق نوع من الدافع، والشغف.

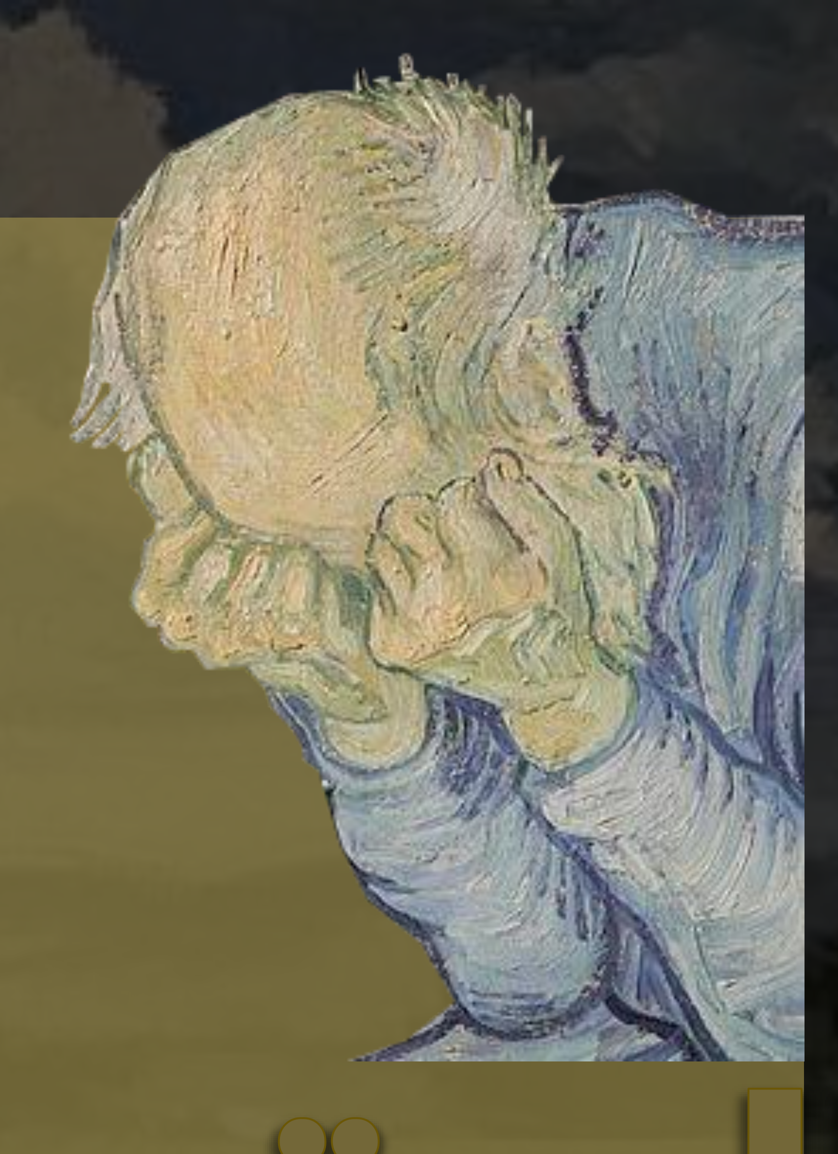
- لا أن تضع ظروفه تحت التشريح، وتسلب منه روحه المعنوية.



المقارنة







فالمقارنة الصحية لها شرطين، وهما كالآتي:

١. تتم المقارنة مع شخص يمثّل قدوة لك، أي مثلك الأعلى، ويشترط فيه على الأقل: قوة الشخصية، والاستقلالية، وقول الحق، ويمتلك مكارم الأخلاق.

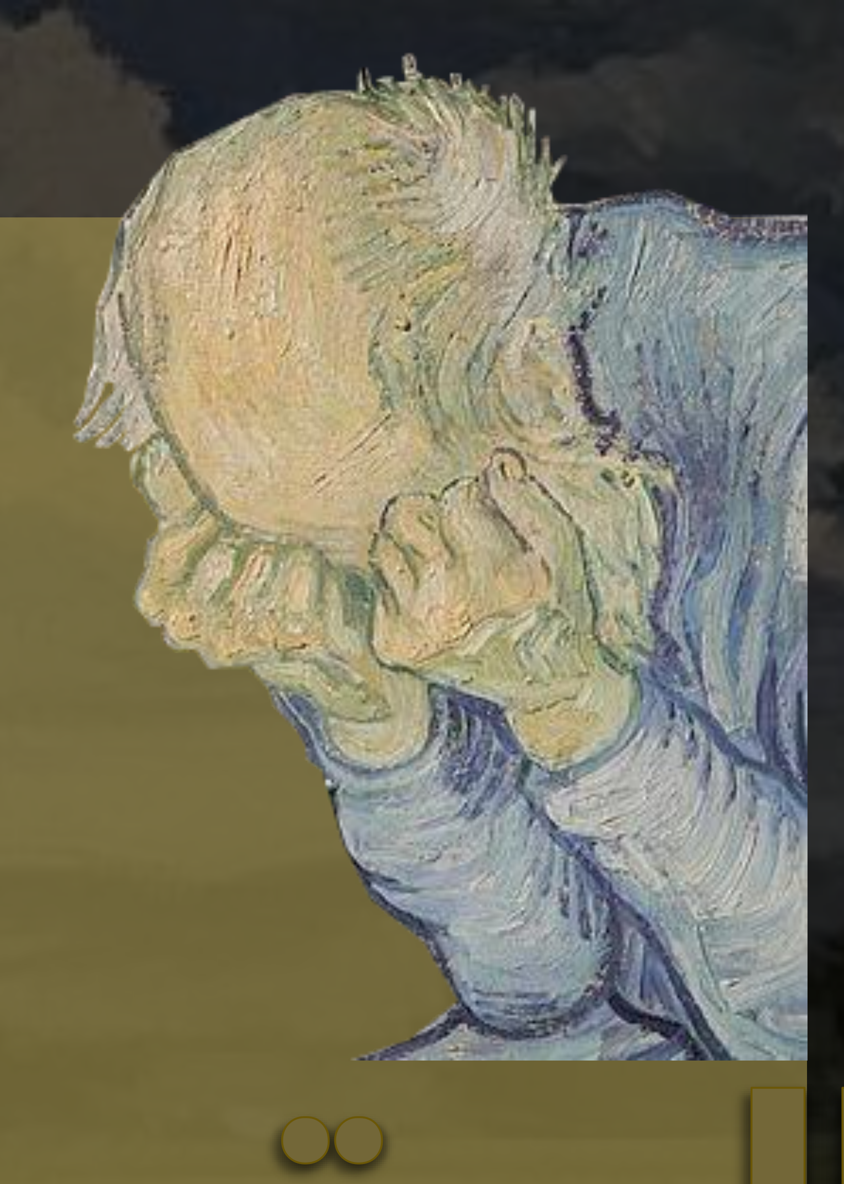
٢. المقارنة مع الذات القديمة، لفهم، وإدراك مستوى التطور الذي تم الوصول إليه، والثناء على الذات، وتشجيعها؛ للاستمرار في رحلتها.



المقارنة







المقارنة

ومن الطبيعي أن تقوم الذات بمقارنة نفسها بأشخاص لا يستحقون المقارنة.

وذلك لأنها حصلت على تداخل الهويتين السابق ذكرهما.

فلا بد من مقاومة هذه المقارنات صعبة، من خلال:

- جهاد النفس(النفس اللوامة)
- والاقتناع بما قسمه الله لك، والتوكل عليه(النفس المطمئنة).

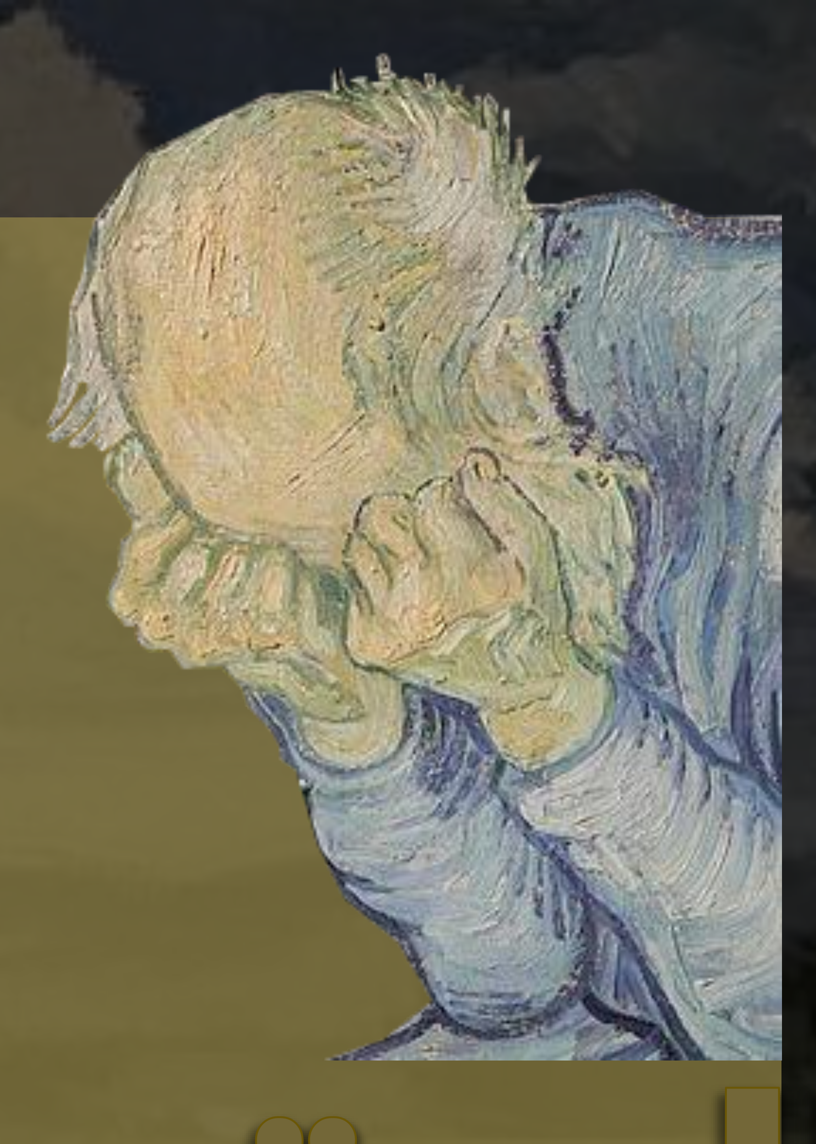
-لتكون نفسك مطمئنة قدر الإمكان

-فتذكر: المقارنة إن لم تضف لك، فهي احباط فقط، ولا تحتاج لها.









وكوّن مقارنات بمجالات:

- تخص العلم، والتعليم، علوم الدين، أما الأمور المادية، والمناصب، وغيرها، فهي آتيةٌ لا محالة؛ فلكل له رزقه.
- ومن تقبّل قدره كما هو حتى وإن خلا من رغباته، فهو مطمئن بإذن الله.



المقارنة





كيفية إدراك الذات

كيف أكتشف نفسي!





كيفية إدراك الذات

المشاعر

الأفكار

السلوك

أن التعرف على الذات، واكتشافها هو إدراك الذات، ما يعني إدراك المشاعر، والأفكار، والسلوك.





كيفية إدراك الذات

المشاعر
الأفكار
السلوك

إن الإدراك يكمن بفهم طبيعة كل عنصر ثم تبدأ بالتعرف إليها بأبسط الأسئلة التي تخصها لأن لكل واحدة منها طرفين متضادين ثم تتدرج إلى منطقة رمادية يصعب بها معرفة الذات وتحتاج جهد أكبر





كيفية إدراك الذات





المشاعر:

- فيها الكره، والحب شعورين متضادين
- ويمكن السؤال بصيغة عامة ماذا نحب؟ وماذا نكره؟
- وبالتالي يمكننا الوصول لشيء نرغبه بشدة
- ومنه يمكن أن نحدد مصدر الشغف الخاص بنا
- أو يمكننا التفكير بما نكره؛ لنتجنب مصدر الإحباط
- ثم نُفصّل الأسئلة تدريجيًا لأمور تزعجنا أو تريحنا ثم لأمور أقل حدة، وتضاد.
- ونكون حريصين للإجابة بطريقة صريحة دون خوف أو تردد أو اعتبارات.





كيفية إدراك الذات

المشاعر
الأفكار
السلوك

الأفكار:

- فيها المنطقي، وغير المنطقي
- هما أيضًا يحملان كفتين متضادتين تساعدنا في موازنة أفكارنا
- اقتناء ما يستحق منها، للحفاظ على جودة أفكار سليمة
- وقد ينبثق عنهما الأهداف التي تساعدنا في تحقيق الحلم الذي نبع من مصدر الشغف





كيفية إدراك الذات

المشاعر

الأفكار

السلوك

السلوك:

- فيه مسؤول، وغير مسؤول
- إذ تنبثق عنهما تنفيذ للخطوات التي فكرت بها
- للوصول لأقصى حد من اشباع شغفك من خلال تحقيق حلمك
- والحس بالمسؤولية تجاه افكارك





كيفية إدراك الذات

- وهذه فقط أمثلة، يهمنا منها الوصول إلى هواية معينة لاكتشاف موهبة ما، فإن الهواية أو الموهبة مجموعة من المهارات التي تساعدك لأن تعتز بنفسك.
- وتعد المتضادات بداية جيدة؛ للاكتشاف الذات، ومصادر مختلفة مثل: مصدر الراحة، ومصدر الانزعاج؛ لتتجنبها أو تعزيزها.
- وعليه يمكن التعرف على كل من المشاعر، والأفكار، والسلوك تدريجيا، ومع الوقت.





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

- المميزات
- العيوب
- المسؤوليات
- الصحة النفسية
- الاستحقاق





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

المميزات | العيوب | المسؤوليات | الصحة النفسية | الاستحقاق

- المميزات: وهي نقاط القوة الموجودة في الذات، وقد تكون صفة أو مهارة أو هواية تتقنها أو لا تتقنها، ولديك دافع، وقدرة على إتقانها، ويتم رصدها، والتعرف عليها من الوعي الذاتي العام، والخاص.





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

- المميزات
- العيوب
- المسؤوليات
- الصحة النفسية
- الاستحقاق

- العيوب: وهي نقاط الضعف في الذات، وقد تكون صفة أو مهارة أو هواية لا تتقنها، بل قد تقوم بأدائها بطريقة خاطئة، وتحتاج لجهد، ووقت لإتقانها فضلًا عن المساعدة، والتوجيه من قبل أفراد لديهم مهارات التعليم، ويتم رصدها من خلال الوعي العام، والخاص.





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

المميزات | العيوب | المسؤوليات | الصحة النفسية | الاستحقاق

- مهارة فصل العيوب عن المميزات: في حالة غياب الثقة بالنفس فإنه يشق على الذات الفصل بين عيوبها، ومميزاتها، خصوصًا بعد تداخل الهويتين الشخصية والاجتماعية، وبروز ظاهرة التنمر، قد يؤدي إلى عدم إدراك الذات، والوعي بها بشكلها السليم، ما يستدعي محاولة للفصل بينهما من خلال التأمل العميق، والتمييز بين الرأي والحقيقية لدى الذات؛ لتخفيف عبء وعي الذات





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

- المميزات
- العيوب
- المسؤوليات
- الصحة النفسية
- الاستحقاق

١.فالحقيقة تكمن بشعور وأفكار الفرد نفسه، وتصرفاته فهو يعرف نفسه أكثر من أي شخص، فهو الحقيقة.
٢.اما الرأي فهو فكرة الذات الأخرى عن الذات، وهو ما تم ذكره باسم الوعي العام للذات وما ينطوي تحته صورة الآخر عنك وردة فعله بما تقدمه





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

- المميزات
- العيوب
- المسؤوليات
- الصحة النفسية
- الاستحقاق

أسأل نفسي عن رأي الذات الأخرى عن ذاتي:

- هل كانت وجهة نظر الذات الأخرى مهذبة ام منفرة بالنسبة لك؟
- هل كانت وجهة نظر الذات الأخرى منطقية أم غير منطقية بالنسبة لك؟
- هل كانت الذات الأخرى تقارنك بها أم بذات أُخرى أم بذاتك القديمة؟
- هل كانت الذات الأخرى تحثك على الاستمرار باستخدام الكلمات التشجيعية؟





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

المميزات | العيوب | المسؤوليات | الصحة النفسية | الاستحقاق

- المسؤوليات: هذه أكثر نقطة تمد الذات بالقوة، ورباطة الجأش لأن اعتماد الذات الأخرى عليك يعزز من صورتك لنفسك فهي جزء كبير من الثقة بالنفس بعد اكتشافها، فاعتماد الآخر عليك يعني أنك تتقن أمرًا ما، بل ولديك القدرة على التعامل معه، ما يُشعرك بالقوة.





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

- المميزات
- العيوب
- المسؤوليات
- الصحة النفسية
- الاستحقاق

- تعد الصحة النفسية هي مقياس للتعرف على مدى سلامة الأفكار، والمشاعر، والتصرفات، ووجب فصلها عن العيوب لأن المرض النفسي مثلًا يحتاج للعلاج أكثر منه للتعزيز، والتطوير، وعملية التعامل مع كل واحدة منهما مختلفة عن الأخرى، لذلك وجب التفريق بين عدة أمور تعتمد على الصحة النفسية.





كيفية إدراك الذات

الصحة النفسية



فالمرض النفسي: هو حالة تؤثر على حياة الفرد اليومية من ناحية أدائه، ومشاعره، وافكاره، وتصرفاته، وجوانب أخرى من حياته بشكل سلبي، وقد تسلبه دافعه، وحياته وعليه يمكن أن ينتج عن هذه الأمراض جلد الذات كما في يحدث في الاكتئاب والذي يقلل من ثقة المرء بنفسه

اضطراب الشخصية: تتميز بأنماط سلوكية وادراكية صعبة التغيير والتأقلم وثابتة غير مرنة يكون فيها الفرد يسلك سلوكات غير مقبولة وغير سوية اذ انها تكون لديه من مراحل النمو فلا يستطيع التكيف ويصعب التعامل معه على حسب نوع الاضطراب ويرافقها توتر وضغط نفسي مثال عليها: اضطراب الشخصية الحدية التي يكون فيها المرء غير متقبل لذاته من الأساس.

في حين أن العقد النفسية: هي تصرفات لا واعية يقوم بها الشخص بناء على أفكار مترابطة، تعرضت فيها للكبت ما يسبب صراع ذهني يؤثر على سلوكه، ومشاعره، فلا ينظر للأمور بطريقة سليمة، بل ينحاز لآلامه دون أن يُدرك، والتي منها عقدة النقص التي تقلل من تقدير الذات لنفسها





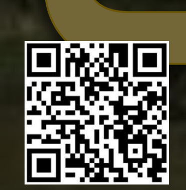
كيفية إدراك الذات

الصحة النفسية

أما المزاج: فهو أبعد عن الطباع، والسمات الشخصية، وأقرب لوصف الفرد نفسه بأنه إما يشعر بشكل جيد أو سيء، وتكمن سيئته في حال بقي لفترة طويلة، قد يتحول حينها لاضطراب ما

لذلك لا بد من أن نُرجع تصرفاتنا، وأفكارنا لمنبعها الأول، فالتصرفات الاعتباطية كالعصبية الزائدة، وعدم القدرة على حل المشاكل، وتجنب المسؤوليات وعدم الاعتراف بالخطأ من تبعات الأمراض، والاضطرابات، والعقد النفسية.

وعدم اعترافه بوجود مشكلة يعزى لأنه لا يدرك فعلًا أنها مشكلة، ولا يعي أسبابها أو مصدرها، ولا يعتقد أن الحل موجود، بل يشعر أنه السبب، وأنه لا يوجد حل فهذه ليست مشكلة، بل هو المشكلة، وهذا مصدر كبير للأفكار السوداوية التي تسبب انحدار الثقة بالنفس

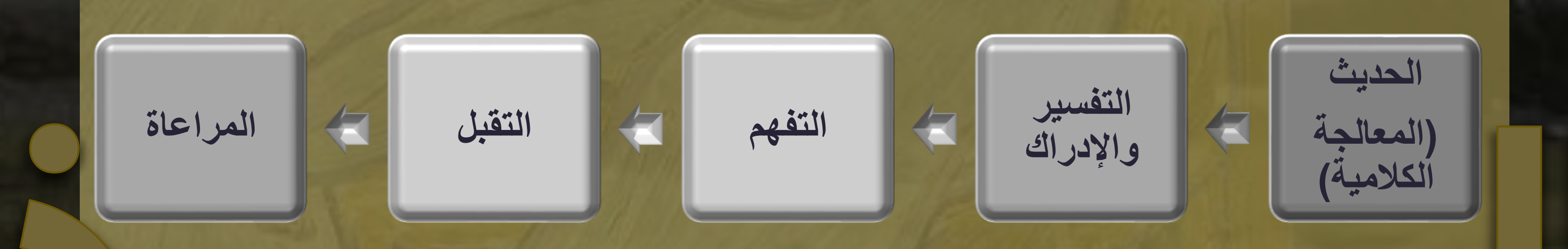




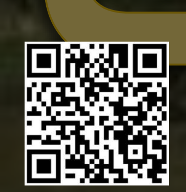
كيفية إدراك الذات

وعليه فأننا بحاجة لاستيعاب حاجتنا للمساعدة في ظروف كهذه تشوش علينا فهمنا الحقيقي للمساعدة، والتغيير لنحد من هذه التصرفات التي تضعنا موضع خسارة الثقة بالنفس، فتكرارها يزيد الألم، والإحباط، ويهدم الرؤية السليمة للذات عن آخرها، فتحتقر النفس ذاتها، وتقلل من تقديرها.

يجب أن يتم معرفة السلوكات التي قد تزعجنا في أنفسنا، والتي لها تكرار ما، ونشعر بصعوبة تغييرها، وأن نقوم بفك هذه العقد واحدة تلو الأخرى عن طريق تفسيرها لذواتنا بالدرجة الأولى ثم يمكننا اختيار الحلول التي تناسبنا، وهذه مرحلة صعبة جدًا، ولكن لا بد منها.



الصحة النفسية





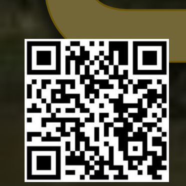
كيفية إدراك الذات

الصحة النفسية

فإن التفسير، وحل المشكلات النفسية يساعد الشخص على كسب صلابة نفسية، قادرة على حل المشكلات، وتحمل المسؤولية، فضلًا عن حماية الذات نفسيًا، وبالتالي يكوّن فهم عميق لذاته ما يجعله حتمًا واثق من الظروف المناسبة لأداء أفضل له.

من المهم مراقبة النفس في أمور لتطوير الذات وتحسين جودة الحياة، والاغفال عنها في حين لا نحتاج لذلك، فلا يجب أن نضع أنفسنا في مضمار تقييم مستمر فذلك يُنهك الذات ويعطل التفكير السليم عن طبيعتها المعقدة.

لان عملية التقييم حينها تتحول إلى تقييم سلبي دون أي موضوعية، وإن كانت الذات قابلة للتغيير والتطوير والمعالجة إلا أنها لن تفعل ذلك طالما كان المناخ يتسم بالقلق، والضغط! ما يسبب تراجع بالصحة النفسية.





كيفية إدراك الذات

مكونات الشخص

المميزات | العيوب | المسؤوليات | الصحة النفسية | الاستحقاق

- الاستحقاق: شعور الذات بأنها تستحق الأفضل من نواح معنوية، ومادية، وغيرها، وهذا الشعور يرتبط بشكل رئيسي بالجهد الذي تقدمه الذات، ومن أهم الأمور التي تنطوي تحت الاستحقاق الذاتي هي تفاعل الذات مع نفسها، والآخر، وخالقها، وما يحيط بها فذلك يُعرّف الذات أمام نفسها، بل يصقلها، ويهذبها.



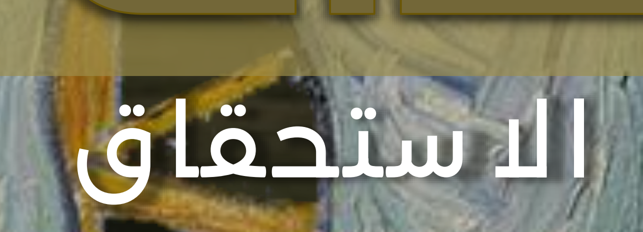


كيفية إدراك الذات

الاستحقاق

تفاعل الذات مع الذات:

- وبما أننا بنينا مجموعة من الأفكار عن الذات نستطيع الان التحدث عن حب الذات فلا يمكن أن تحب الذات نفسها دون معرفتها بها وعليه تعتمد فكرة حب الذات على التعاطف معها كما لو أنها ذات أخرى، نحاول مساندتها، ومساعدتها.
- والاحتفاء بمحاولاتها، وجهودها في الوصول لما تريده، وتقبل فكرة صعوبة التغيير، والتطوير.
- والرأفة بأخطائها بعين حيادية دون جلد ذات، ومع تقييم منطقي يساهم برفع مستوى الشخصية فضلًا عن تفهم الفشل كجزء من طريق النجاح.

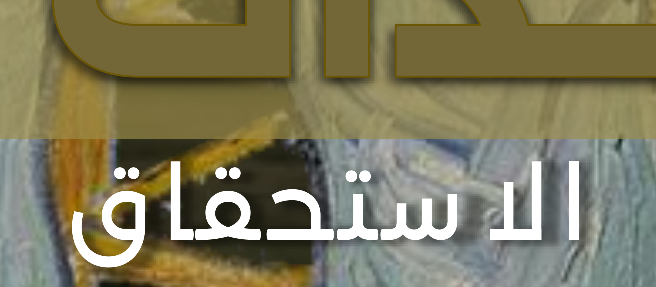






كيفية إدراك الذات

الا ستحقاق



تفاعل الذات مع الذات الأخرى:

- **إن الذات الأخرى تخلق للذات نوع من التفاعل، وردود الفعل التي تعتمد الذات عليها في حياتها لتكوّن مراحلها نضجها الفكري، والعاطفي، والسلوكي**
- **فيجب فهم العلاقات، واستيعاب تعقيدها، ويتم ذلك من خلال الحوار المتفهم، والواضح، والمُتعاطف.**
- **باستخدام الذكاءين العاطفي والسلوكي.**





كيفية إدراك الذات

الاستحقاق

تفاعل الذات مع الخالق:

- إن الأفكار، والمشاعر، والتصرفات السوية التي نحاول الوصول لها تنبع من الشريعة الإسلامية التي دومًا تحثك على بناء، وتربية الشخصية السوية، بل وتحثك على الثقة بالنفس، وعدم احتقار الذات
- والله سبحانه وتعالى كرم الانسان؛ لذلك لا بد من أن تجتهد الذات؛ لفهم ما بين يديها من نعم، وتتدبر آيات الله سبحانه وتعالى، والتأمل بحكمته، وقدرته.







كيفية إدراك الذات

الاستحقاق

- قال تعالى: (ولقد كرمنا بني آدم):

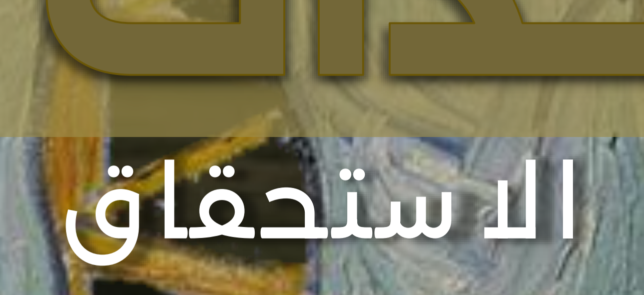
وهي الكرامة التي يمنحها الله سبحانه وتعالى لنا على حسن الصورة وامتداد القامة، كما كرمنا على باقي المخلوقات

- قال تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم): دلالة على إبداع الله سبحانه في خلق الإنسان
  - فمعايير الجمال المنتشرة في هذا الزمن أوهام شكلية. فالأهم أن تُحافظ على نظافة ملابسك، وترتيبها، وأن تعتني بمظهرك، وصحتك.
  - فالله سبحانه منَّ عليك بشكلك المميز، فهذه نعمة، وليست مصدر احباط.





كيفية إدراك الذات



تعامل الذات مع الجمهور:

- **إن انتباه العديد من الذوات الأُخرى لك، ولما ستقوله، وتقدمه، دلالة على اتخاذهم لك بجديّة، ولكن بسبب هذا الانتباه قد تشعر بالتوتر، وهذا أمر طبيعي.**
- **لأنه الوعي الذاتي العام يكون بشكل مباشر أكثر من المعتاد.**
- **والمعتاد هو أن تقوم الذات بالتفكير عمّا يفكر أحدهم عنها أو شخصين أو مجموعة دون وجودهم بصورة مباشرة أمامها.**





كيفية إدراك الذات

الاستحقاق

تعامل الذات مع الجمهور:

- بحضور الجمهور أيٍّ كان حجمه، تشعر بأن كل واحد من الجمهور يقيمك، ويشكّل صورة عنك، وبداخلك شعور إما يقاوم الوعي الذاتي العام ويركز على ما سيقدمه أو يستسلم له.







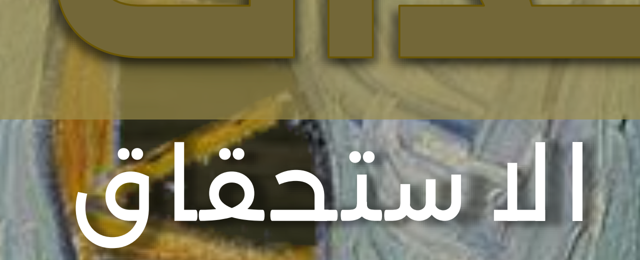
كيفية إدراك الذات

الاستحقاق

تعامل الذات مع الجمهور:

لذلك كما اتخذوك هم بجدية عليك أيضًا أخذهم بجدية بحيث:

- تتدرب على ما ستقوله، وترتب كلامك، والمحتوى الذي ستقدمه ثم تدع نسبة بسيطة من الارتجال؛ ليتعرفوا على شخصيتك،
- في حين أنهم تعرفوا عليها من الأساس فالأسلوب، وطريقة الكلام، وما اخترت قوله، وعرضه، يُعرّفهم بك.
- بذلك يتبقى لديك شعور طفيف من التوتر، لأن ما قمت به من تجهيز، وتحضير، يعزز من قيمتك أمام نفسك، فتزداد ثقتك.







ما هي الثقة!

الــثــقــة











فالثقة: هي اليقين، والتحرر من الشك أو القلق أو الخوف، والبعد عن سوء الظن، فوثق الشيء أي قويَ، وثبتَ، وكان محكمًا، ووثق بصديقه أي صدقّه، وائتمنه، وقال انا واثق: انا متأكد.





الـــثـــقـــة



فمن يثق بالذات يعرفها، ويفهمها لذلك يستطيع الاعتماد عليها لأنه يدرك، ويعي:

- مهاراتها
- وقدراتها
- ومستوى قدرته على توظيف الإمكانيات المتوفرة له
- في سبيل تحقيق الهدف المرجو من هذا الاعتماد





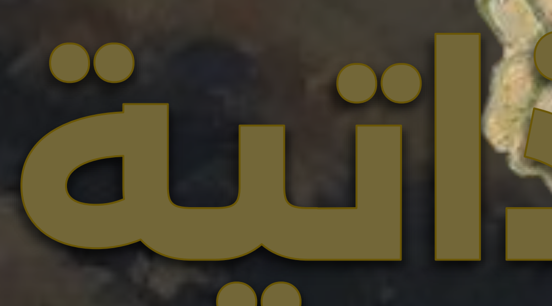
الكفاية الذاتية

ما هي الكفاية الذاتية!





الكفاية الذاتية



وهي إيمان الفرد بقدرته على النجاح، فهو قادر على الوصول إلى الأهداف المطلوبة بواسطة الأساليب، والطرق التي يراها مناسبة من خلال توظيف مهاراته، وقدراته، لاكتساب ما هو جديد، واستخدام ما يتوفر لديه من إمكانيات

إذ تُعد الظروف التي يواجهها فرص وتحديات، وليست تهديدات، يتفهم أنها تتطلب منه اتقان، وتدريب، إذ أنه قادر على السيطرة عليها، وتحمل مسؤولياتها.





الكفاية الذاتية

وهذا الإيمان بالذات يعطي الفرد ثقة بنفسه، حتى لو لم يتقن المهارة التي يحتاجها لأداء المطلوب منها، وذلك لأنه مؤمن بتعلمه إياها، وشغفه فيها، فالكفاية مصدرها من الذات تجاه أمور مختلفة مثل: اكتسابها للقدرات الجديدة، حتى لو تقم الذات بأداء هذه المهارة طيلة حياتها





الكفاية الذاتية



والمهارة هي جُملة المعارف، والخبرات، والقدرات التي يمتلكها الشخص من خلال المَلكات العقلية المختلفة، والتي تحتاج للدافع، والتدريب، والممارسة، والتطوير، وتكتشف اولاً من خلال وجود الدافع، ويتم اكتسابها عند التدريب، وتطويرها بعد الممارسة.

فالمهارات تعزز من الكفاية الذاتية، بل وتزيد من الثقة بالنفس، وقد تكون المهارات بسيطة مثل: مهارة الاستماع، وقد تكون معقدة مثل: مهارة الإدارة، ولا نعني بالضرورة الحصول على مهارات بعدد كبير، بل الأهم أن تكون مفضلة لنا (يوجد دافع)، وتساعدنا بحياتنا (يوجد حاجة) أو احدهما.





الكفاية الذاتية

- المهارة
  - التجربة
  - الدافع
  - القدرة
  - التدريب
  - الممارسة
  - التطوير

- الدافع: مقدار الاهتمام، والحماس الذي يحمله الفرد تجاه أمر ما.
- القدرة: هي سعة الإنجاز، والإنتاج عند الفرد بشكلهما الفطري، والمكتسب.
- التدريب: هي محاولات للنجاح بأداء عمل معين، لأول مرة.
- الممارسة: هي أداء عمل معين بنجاح بصورة مستمرة.
- التطوير: هي عملية رفع مستوى، وجودة العمل بشكل مستمر.





أهمية الثقة بالنفس

إن الشخص جوهره في هذه الحياة الدافع الذي يساعده للمضي قدمًا، ودون وجود الثقة بالنفس سيتخلل الخوف إلى كل حياته

فهو يخاف أن يفعل هذا الأمر لأن بداخله يعيش ألم ما، حول عجزه عن أدائه، وتراكم هذا الخوف، والعجز، يبتر طاقات الفرد التي تطوره وتأخذ به نحو تجارب جديدة توسع مداركه، وتضيف له.

الامان | الرضا النفسي | الدافع





أسباب انهيار الثقة بالنفس

البيئة الاسرية والتربية الخاطئة

التنمر

الامراض والعقد النفسية

القدرات الضعيفة في تحسين العيوب

جلد الذات

مقارنات سامة وقدوة سيئة




جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society
جـــلد
الــذات



جلد الذات

- وهو عكس الكفاية الذاتية
- يقوم الشخص بتقييم ذاته سلبيًا
- يستهدف كل نقطة ضعف بالذات
- ويقوم بتكبيرها
- ونقدها نقدًا هدامًا شرسًا
- يحطم إيمان المرء بذاته
- بل ويهدم نقاط القوة، والتميز عنده.





جلد الذات

وجلد الذات يسمى (اذلال الذات أو التحقير الذاتي): وهو ما يرافق المرء عند سوء صحته النفسية، وجلد الذات يهدم الشخصية السوية بكل مكوناتها بحيث تبدأ الذات بالسخط على وضعها، وحالها ثم تتأقلم عليه، وتعتاد على هذا التحقير للذات حتى يصير طبيعيًا بالنسبة للفرد، فلا يعي أنها مشكلة بحد ذاتها.

والانتحار نوع من أنواع احتقار الذات.





جلد الذات

والحد من جلد الذات يكمن:

- مسامحة النفس
- وتذكر قدراتها، ونقاط قوتها
- وإعطائها الفرصة؛ لفعل ما تحب وأن تبدأ بالمحاولة على الأقل
- التجاوز عن أخطاء الذات
- تناسي الماضي





جلد الذات

- قال تعالى: (ألم تر كيف ضرب الله مثلًا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها في الأرض وفرعها في السماء)(سورة إبراهيم (آية ٢٤))
- ويعني أن الكلام الطيب كالشجرة المثمرة ثابتة في الأرض لا تؤثر بها الرياح ولا الأعاصير، كما أنها تثمر خيرًا لكل الناس
- والكلام الطيب تجاه الذات والابتعاد عن جلدها وإرهاقها يجعلك تماما كالشجرة الثابتة، والثبات في صلبه ثقة بإذن الله لا يزعزعه شيء.





طبيعة الثقة بالنفس

- حالة فكرية قد تتغير من وضع إلى وضع، ومن حال إلى حال في الشخص السوي نفسه
- علينا دومًا تدريب أنفسنا من فترة إلى فترة لتقوية الذات، ورفع مستوى تقديرها لنفسها
- فالثقة بالنفس مهارة مكتسبة، وكأنها عضلة تحتاج دومًا للتمرين، والتغذية الصحية

عودة للتلفاز

- لا تكون الثقة بالنفس كتلفاز واحد تم كسر شاشته، إنما هي كل هذه الأجهزة المختلفة منه، وكل واحدة منها تعبر عن نسخة منك، لذلك في كل مرة تتطور نسخة من الذات تحتاج لتعزيز الثقة بالنفس.
- فأنت لست جهاز تلفاز، بقدر ما انت المفهوم بأكمله والفكرة التي لا تنفك عن التطور، والنجاح، فالجهاز نفسه هو وسيلة لتعبير، تماما كما هي الثقة بالنفس وسيلتك للتعبير.

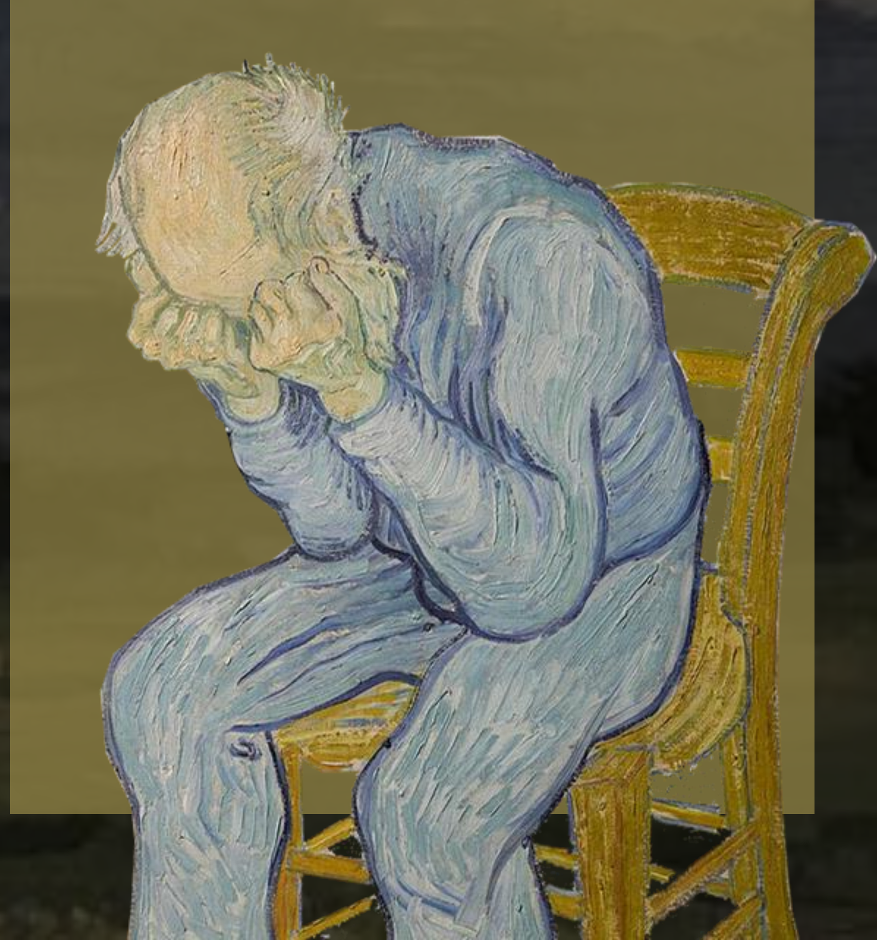




طرق تعــــزيز الثقة بالنفس

خطوات تعزيز الثقة بالنفس ← اكتشاف الذات ← الثقة بالنفس

- ✓ التفكير بشكل عميق بشأن تعزيز تقدير الذات، والتأمل به.
- ✓ حصر الصفات التي تمنع من فكرة التعزيز؛ لإصلاحها أو إلغاءها.
- ✓ مجاهدة النفس في الابتعاد عن جلد الذات.
- ✓ الصبر على الذات لأن التغيير تحتاج لوقت طويل، ولتهذيب نفس مستمر.
- ✓ إصلاح العيوب التي يمكن تغييرها سواء الجسدية أو النفسية، وطلب المساعدة، والتوجيه.
- ✓ تعزيز المميزات، وتطويرها؛ لتكون أساس تنطلق منه مشاعر الثقة بالنفس.
- ✓ القرب من الله عزوجل للمحافظة على التفكير السوي، ونيل النفس المطمئنة.
- ✓ التفاعل مع الطبيعة والتأمل بها، لأنها تمد الفرد بالهدوء، والطاقة الإيجابية، وتخفف من التصاق الذات بالذات، ويعيد لها حجمها الطبيعي.







ما معنى أن تكون واثقا بنفسك؟

تساؤل





- لطالما كان تعريف الثقة بالنفس يتلخص باعتماد المرء على ذاته واعتماد الاخرين عليه
- دون تفسير نشوء هذا الاعتماد، فكان لا بد من فهم مصدره وطبيعته.



جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society

الثقة بالنفس

والتفكير السليم للثقة بالنفس هو

- إدراك الذات لنفسها
- وفهم طبيعة مكوناتها المختلفة
- تتشكل الصورة الذهنية للذات من خلال تقييم إيجابي
- يشعر الفرد، بالرضا النفسي والأمان
- الذي يخلق الدافع
- فيشعر بالكفاية ذاتية
- يعتمد على ذاته، ويمكن للآخرين الاعتماد عليه.





الثقة بالنفس

إذن فالثقة بالنفس: هي شعور إيجابي يمتلكه الفرد تجاه نفسه، ومصدره الذات التي عملت جاهدة على فهم، واستيعاب مكوناتها للوصول للمناخ المناسب، لأقصى اداء فعلي لها، وعليه تُقدِم هذا الأداء بإتقان، واحترافية مؤمنة بتميزها، ومؤمنة بقدرتها على التعلم، واكتساب المهارات الجديدة وبالتالي يمكنها الاعتماد على نفسها، ويعتمد عليها الآخرين

ويقصد بالمناخ المناسب هو تجنب الذات لما يحبطها والمحافظة على مصدر دافعها، وتعزيزه.





ما رأيك بجملة:

تصنّع إلى أن تصنع!

تساؤل







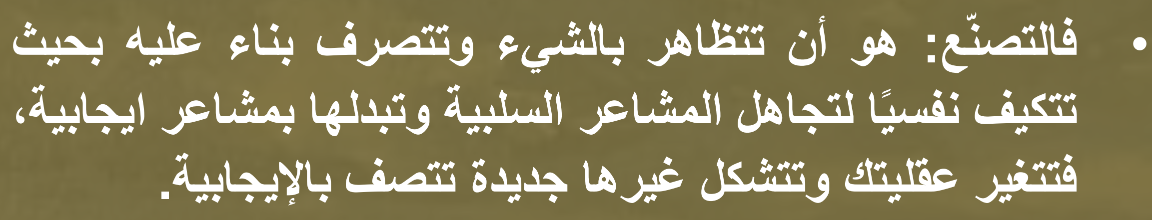
تصنّع إلى أن تصنع

- إن الثقة بالنفس تحتاج أحيانا لبعض الحيل لإقناعها
- فتصنع إلى أن تصنع (Fake it till you make it)
- هي جملة تُخبرك بأن تتصنّع بأنك واثق من إتمام أمر ما حتى تصنعه
- على الرغم من شعورك بأنك غير قادر على إنجازه، ولا تمتلك المهارات اللازمة لذلك
- ومصدر هذه الحيلة الكفاية الذاتية المصطنعة.





تصنّع إلى أن تصنّع



- فالتصنّع: هو أن تتظاهر بالشيء وتتصرف بناء عليه بحيث تتكيف نفسيًا لتجاهل المشاعر السلبية وتبدلها بمشاعر ايجابية، فتتغير عقليتك وتتشكل غيرها جديدة تتصف بالإيجابية.
- أما (أن تصنع): فهي أن التصنّع صار تلقائيا وطبيعيا واعتدت عليه فكانت هناك نتيجة مجدية من هذا التصنّع بحيث أدت أفعال التظاهر هذه إلى نجاح المهمة من خلال التعلم الذي رافق تلك الأفعال!
- فأنت ألزمت نفسك بأن تكون مُتعلم في حالة تعلم غير مُحضر لها، أي لم تتعلم تدريجيا، ما خلق ممارسة وتكيف متعمد، فتجاوزت مرحلتي الاكتشاف، والتدريب.





تصنّع إلى أن تصنع

- وهي أيضًا أن تتصرف "كما لو" (Acting as if) أنك وصلت لمرحلة الإيمان بنفسك
- فهي تقليد لكل من الثقة بالنفس، والكفاية الذاتية، والعقلية السوية تجاه الذات
- لتساعدك على بذل مجهود أكبر لتحقيق ما تريد
- وعليه يمكنك اكتساب هذه الأمور مع الوقت، والتكرار.





تصنّع إلى أن تصنع

- فقد استخدمها ألفريد أدلر-طبيب ومعالج نفسي-كتقنية علاجية لتغيير سلوك زبائنه في اكتساب صفات يحتاجونها
- إذ أنها أداة نفسية تم مناقشتها في بحوث علم الأعصاب.





تصنّع إلى أن تصنع

والتفسير العلمي وراء تأثير مقولة: (تصنّع إلى أن تصنع)، هو مبدأ هيبيان (Hebbian theory) وهو مبدأ عام في علم الأعصاب والنفس، الذي يفسر مفهوم التكيف على المستوى العصبي.





تصنّع إلى أن تصنّع

- بحيث تقوم بقراءة المقولة (المؤثر)
- فينقسم جزئي المقولة عصبيا الى حدثين بسبب طبيعة كل جزء
- اذ يعتمد مبدأ هيبيان على وجود حدث حقيقي واحد ليحفز حدث غير حقيقي ليصير حقيقيا
- فتنطلق إشارات من مجموعة خلايا عصبية (أ) المتمثلة بجزء (إلى أن تصنع)، وهذه الجزئية أكثر واقعية (فالصنع حقيقي وموجود)

مجموعة عصبية (أ) (أن تصنع) ← إشارات / تحفز ← مجموعة عصبية(ب) (تصنّع)





تصنّع إلى أن تصنع

- إلى مجموعة خلايا عصبية(ب) المتمثلة بجزء(تصنّع) وهذه الجزئية أقل واقعية (التصنّع غير حقيقي)، اذ يبدأ مسار الإشارات من الجزء الحقيقي
- وبشكل عام، ظاهريا لا ترتبط الجزئية (ب) مع الجزئية (أ) لأنها مستقلة عنها؛ ولكن بسبب انتقال الإشارات من والى المجموعتين تقوم بتحفيز الجزء الأقل واقعية(ب) لأن يكون واقعيا بل وتجعله مترابط مع الجزئية (أ)

مجموعة عصبية (أ) (أن تصنع)

إشارات

تحفز

مجموعة عصبية(ب) (تصنّع)





تصنّع إلى أن تصنع

- فالمسار الذي شكلته هذه الإشارات صار وكأنه سلك يربط المجموعتين العصبيتين ما يسبب بارتباطهما عصبيا
- وبالتالي يقوم الدماغ بربطهما بشكل تلقائي لأنهما ببساطة حصلا بنفس الوقت، وبصيغة أخرى قُرنا بنفس الوقت
- وعليه مع الوقت والتكرار تتشكل أفكار منطقية بين الجزئيتين(الصنع والتصنّع).

مجموعة عصبية (أ) (أن تصنع)

إشارات

تحفز

مجموعة عصبية(ب) (تصنّع)





تصنّع إلى أن تصنع

- وهو تفسير لنص مبدأ هيبيان:

What fires together, wires together

- يعني أن الخلايا العصبية التي تُحفز وتصلها إشارات عصبية بنفس الوقت أو بوقت متقارب تتصل معا
- يعني الى الان لم ننتقل لمرحلة تشكيل الرأي، بل هو تفسير لما يحدث عند قراءتك للمقولة فقط، باعتبارها مؤثر في هذا الموقف
- ولأنك قرأت الجملة اعتبر كل جزء منها حدث، أي حدثين بنفس الوقت، ما يؤدي إلى اندفاع اشارت عصبية مشكلة مسار لجزئي المقولة مُشكلة ترابط عصبي بينهما





تصنّع إلى أن تصنّع



- وهذه العملية من انتقال الإشارات هي حالة لحظية ولا ارادية تحدث بمجرد قراءتك للمقولة
- فتتأثر الذات ويكون هذا التأثير على هيئة شعور إيجابي
- والتحفيز لانتقال الإشارات من والى الخلايا بشكل متكرر لمدة طويلة مثل: قراءتك للمقولة باستمرار وايمانك بها، يجعل تأثيرها سريع وفاعل
- بسبب نجاح الحيلة لإقناع الذات بها بواسطة الجهاز العصبي.





تصنّع إلى أن تصنّع

- لأن الترابط الحاصل داخل الجهاز العصبي يكون سببا بتغيير عقليتك مع الوقت والتكرار الذي يحدث من خلال تحوّل الترابط العصبي الذي استقبله الدماغ إلى تفكير منطقي ثم يؤثر على السلوك بأفعال تظاهر لمدة طويلة ومتكررة
- تلزمك على التعلم ليصير التصنّع تلقائيا وطبيعيا، بسبب اعتيادك على ادائه فيتم اكتسابه فعلًا، وبالتالي لم يعد مزيفا او مصطنعا (It's not fake any more)، بل طبيعي ومُكتسب





تصنّع إلى أن تصنّع

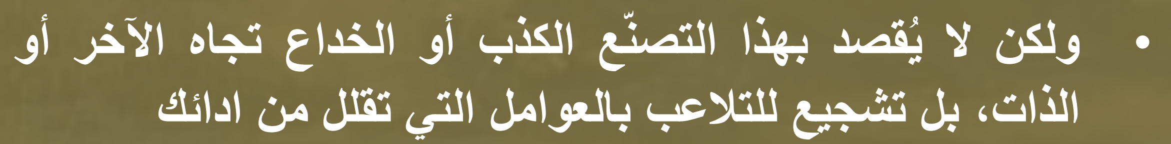


- وفي عودة إلى خطوات تعزيز الثقة بالنفس نجد أول خطوة تم اقتراحها هو التفكير العميق بتعزيز الثقة بالنفس
- وهو ما سيمنح المستوى العصبي من الذات اشارات عصبية مستمرة وعميقة تعمل على جعله يتكيف تكيفا متعمدا تجاه الفكرة مع الوقت
- فيمارس تعزيزه للثقة بالنفس باستمرار بعد اكتسابه إياها.





تصنّع إلى أن تصنع

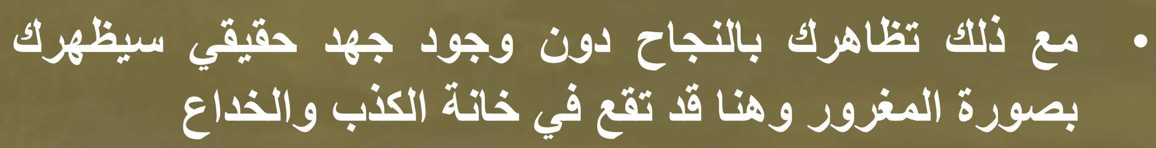


- ولكن لا يُقصد بهذا التصنّع الكذب أو الخداع تجاه الآخر أو الذات، بل تشجيع للتلاعب بالعوامل التي تقلل من ادائك
- لمساعدتك على بذل جهد أكبر للوصول للنجاح، لكن هذه المقولة أو ما يشابهها، تعطي شعورًا بالغرور لأنها لا توضح جهد الفرد الفعلي الذي كان وراء ثقة قائلها
- فهي تعد ثقة غير مبررة، وهذه الفكرة بالذات هي ما جعلتها ذات تأثير ومؤثر لجهازك العصبي لاحتوائها على جزئين حقيقي وغير حقيقي.





تصنّع إلى أن تصنع

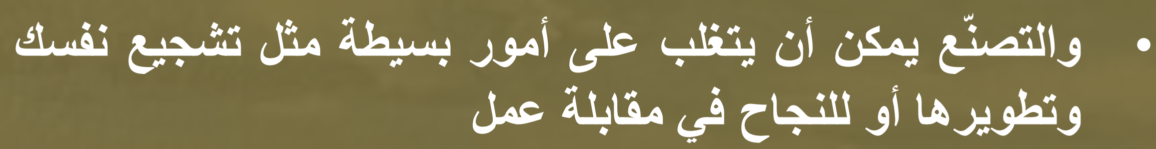


- مع ذلك تظاهرك بالنجاح دون وجود جهد حقيقي سيظهرك بصورة المغرور وهنا قد تقع في خانة الكذب والخداع
- فأنت مثلًا تتظاهر بأنك قادر على زيادة إنتاجية الشركة، ولكنك لا تفعل ما يخدم ذلك التصنّع فتكتسب ثقة وعقلية إيجابية دون توظيفها لتحقيق الهدف فلا تبذل مجهود، أي أنك لم تأخذ بالأسباب
- غير أن الأصل في التصنع بهذا السياق أن تكتسب الثقة بالنفس من خلال عقلية إيجابية وتحقق نجاحا ببذل جهد مصدره هذه العقلية المتشكلة التي مُنحت لك من خلال هذا التصنّع.





تصنّع إلى أن تصنع



- والتصنّع يمكن أن يتغلب على أمور بسيطة مثل تشجيع نفسك وتطويرها أو للنجاح في مقابلة عمل
- ولكن لا يتغلب على أمور معقدة مثل أن تصير مليونيرا أو تبني مشروع ضخم
- فهذه المقولة مقترنة بشكل مباشر بالجهد لتعطي مفعولًا قويًا عدا عن ذلك سيكون تأثيرها بسيط ومؤقت كما في الحالة الأولى





تصنّع إلى أن تصنّع

- اذن قام الدماغ بربط الصنع بالتصنع على المستوى العصبي ما أدى لتأثير إيجابي.
- مع الوقت والتكرار يمنحك عقلية إيجابية تحثك على بذل جهد أكبر بحيث يصير التصنّع صنع حقيقي فتحقق النجاح.





هل تستطيع تفسير جُملة:

ولنا في الخيال حياة!

تساؤل





الخاتمة

- نحن لم نحدد حلًا واضحا بقدر ما حددنا أسلوبًا واضحًا
- وعرفنا التفسير والتحليل الخاص بهذه المشكلة
- فالحل في هذه القصة مفتوح، ويعتمد عليك! لأنها قصتك





الخاتمة

- فما بعد الثقة بالنفس آفاق، وطاقات لم تعرفها النفس عن ذاتها، وكل هذه الأمور المُبهرة تُحرم منها الذات عندما تكون معرفتها، وثقتها بنفسها غير كافية للنهوض بحياتها.

وهذه ما يُقال فيها فعلًا: راح نص عمرك إذا ما عرفتها!

راح نص عمرك إذا ما عرفت نفسك!





الخاتمة

- فالشجاعة في أصلها هو إخفاء الخوف وتجاهله
- والشجاعة هي ثقة في المواجهة
- وأصل الثقة بالنفس هي الشجاعة
- لذلك تجاهل شعورك بالتردد والخوف، وتصنّع إلى أن تصنع!
- وإن لم تنجح فأنت على الأقل تحركت خطوة باتجاه ما، والاتجاهات كثيرة التي تنتظرك، قم باكتشافها.





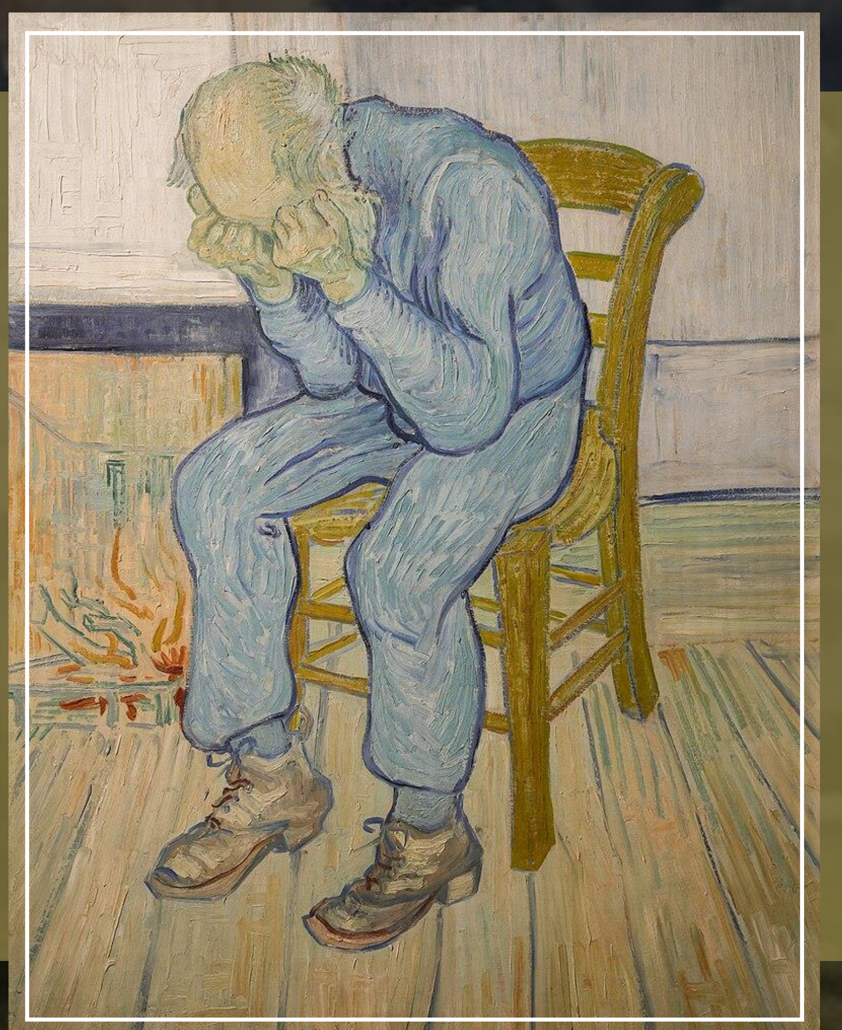
الخاتمة

وفي النهاية أنت فائز في هذا السباق مهما كانت نتيجته، وتذكر أن أي تحدي أو ظرف صعب هو فرصة لك.





رافقتنا في هذه المُحاضرة

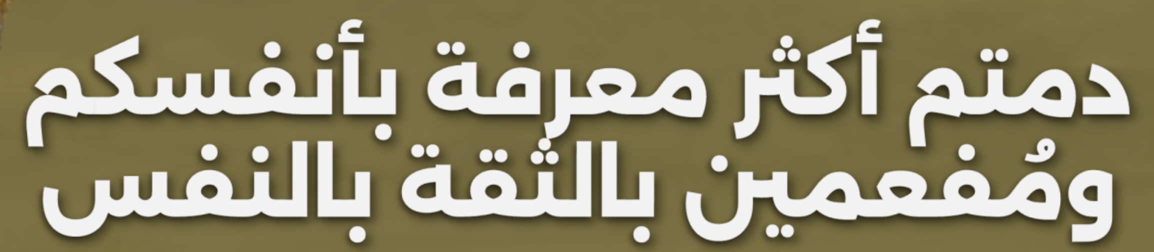


لوحة فنسنت فان كوخ، واسمها: عند بوابة الخلود

هي تعبّر عن البوابة التي يكتشف فيها المرء أنه ليس خالدا، وهي بوابة العمر

ورأيت فيها تعبيرا عن الألم الذي قد يشعر به المرء عند قلة أو غياب الثقة بالنفس فهو يغطي وجهه ليخفي ألمه ويشعر بأنه عاجز تجاه نفسه !




دمتم أكثر معرفة بأنفسكم
ومُفعمين بالثقة بالنفس
شُكرًا لكم


جمعية التفكير الثقافي
للموهبة و الإبداع
Cultural Thinking
for Giftedness and Creativity society

